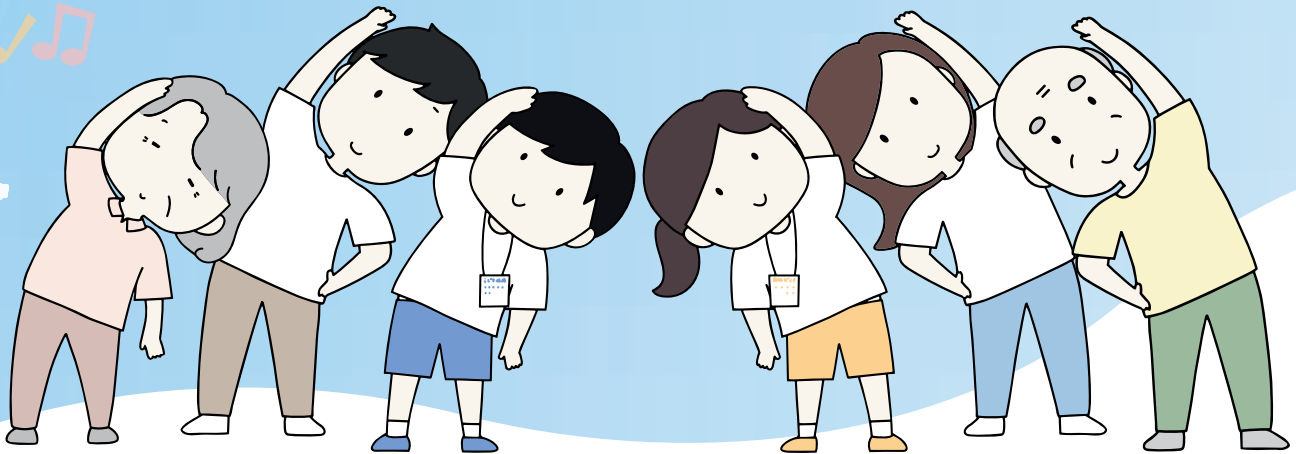


1回あたり500円  
気軽にご参加ください！

2025年度  
4~6月

体幹を整えて、  
もっと元気に！

# やさしい 体幹トレーニング



無理なく、気軽に、体幹トレーニングに取り組むクラスです。  
姿勢の改善やバランス向上などを目指しましょう！

- 日程：2025年4月3・17日、5月1・15日  
6月5・19日(木) 13:30-14:15
- 定員：25名（事前申込・先着順） ■ お持ち物：ヨガマット
- 参加費：3,000円（1回あたり500円×6回）
- 場所：講習室3・4（千葉市ハーモニープラザC棟2階）

## 講師



健康運動指導士

吉田 勇気先生（パーソナルジムBlueOcean）

お申し込み・お問い合わせ



お申込  
フォーム  
QRコード

043-420-8001

HP: <https://sogacc.jp/harmony/>  
MAIL: [toiawase\\_harmony@sogacc.jp](mailto:toiawase_harmony@sogacc.jp)

千葉市中央区 蘇我コミュニティセンター  
ハーモニープラザ分館  
SOGA CC

千葉市中央区千葉寺町1208番地2  
○バス停[ハーモニープラザ]徒歩1分  
○京成[千葉寺]徒歩6分  
○駐車場は数に限りがございます