



1回あたり500円
気軽にご参加ください！



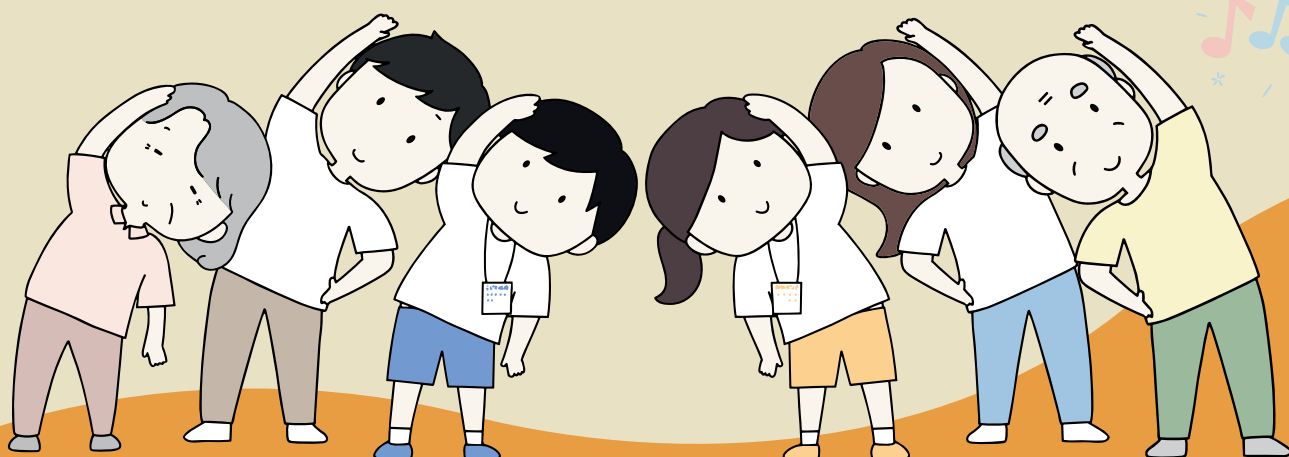
千葉市中央区 蘇我コミュニティセンター
ハーモニープラザ分館

2026年度
10~12月

やさしい

体幹を整えて、
もっと元気に！

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：2026年 10月1・15日、11月5・19日
12月3・17日(木) 13:30-14:15
- 定員：33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：ハーモニーホール（千葉市ハーモニープラザA棟3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



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

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