



千葉市コミュニティ施設

ずっと千葉が好き  
I Love CHIBA & I Love SPORTS

# カラダを良くする教室

日 程： 9月6日からの 毎週金曜日

時 間： ① 9:00～ 9:45（45分間）※全1回

② 10:00～10:45（45分間）※全1回

場 所： 花島コミュニティセンター（講習室2）

受講料： 各500円（税込）

対 象： 18歳以上

定 員： 各15名



ストレッチだけではなく、身体の奥の筋肉を刺激して“動き易さを取り戻す”そんな教室です。  
肩や腰を中心としたエクササイズで、ご家庭でもできる運動を紹介します！



## 【申込方法】

花島コミュニティセンター窓口、もしくはお電話でお申し込みください。

（受付時間： 9:00 ～ 20:30）

※ やむを得ずキャンセルされる場合は、お早めにご連絡お願いいたします。

千葉市スポーツ施設 指定管理者：スポーツクラブNAS

花島コミュニティセンター 043-286-8822

〒262-0054 千葉市花見川区花島町308