

イス de

簡単エクササイズ



12/9 (水)
19:00~20:00

受講料
1000円

定員：15人(事前申込・先着順)

会場：千葉市男女共同参画センター2階
セミナールーム

持ち物：フェイスタオル

イスは座っているだけなんでもったいない！
使い方を少し工夫するだけで効果的な
エクササイズができます。

足腰に負担をかけずに運動でき、猫背姿勢
の改善にもつながります。

おうち時間が増えた今、手軽に運動不足を
解消しましょう。



10/1 (木)より発売開始

チケット取扱施設

男女共同参画センター	TEL 043-209-8771
千葉市民会館	TEL 043-224-2431
千葉市文化センター	TEL 043-224-8211

講師：平 直樹さん

(パーソナルトレーナー)

■ 問合せ 千葉市男女共同参画センター 043-209-8771

・・・交通案内・・・

◎電車利用の場合

・京成電鉄千原線「千葉寺駅」下車、徒歩6分

◎バス利用の場合

・JR千葉駅東口2番バス乗り場から千葉中央バス(県庁・
星久喜台経由)「千葉リハビリセンター行」「鎌取駅行」
「大宮団地行」等に乗車、「ハーモニープラザ」下車
(1時間に6~8本)

・JR蘇我駅東口2番バス乗り場から「大学病院行」に
乗車、「ハーモニープラザ」下車(1時間に2~3本)

