

【主催】長沼原勤労市民プラザ

2024.10月-12月コース

ボディセルフコンディショニング

関節に程良い負荷をかけ、骨格を整えることによりお身体の不調を改善！心身ともに美ボディへ！！

<こんな方におすすめ>

- ・骨盤の歪みが気になる
- ・体の歪みが気になる
- ・腰痛、肩こり、ひざ痛、首こりで悩んでいる
- ・姿勢が悪いので、姿勢美人になりたい
- ・程よい筋肉をつけたい
- ・代謝をあげたい



運動が苦手な方でも大丈夫！！

講師：尾形 知加子

カイロプラクター健康管理士一般指導員
リンパドレナージュセラピスト



SHAPE YOUR BODY

水曜日 10:00 ~ 11:30 【全6回コース】

開催日

① 10/9 ② 10/23 ③ 11/13
④ 12/11 ⑤ 12/25

場所

長沼コミュニティセンター 会議室

長沼コミュニティセンターで開催しますが
長沼原勤労市民プラザの主催事業です

参加費

6,720円(全6回)*運動具レンタル代別途

定員 15名

申込み

問い合わせ

1. 長沼原勤労市民プラザ HP の「お問い合わせ」ページからお問い合わせ下さい
2. 長沼コミュニティセンター 043-257-6731

問い合わせページ
QRコードはこちら



*担当（長沼原勤労市民プラザスタッフ）がいない場合、折り返しのご連絡となります。ご了承下さい。

【主催】長沼原勤労市民プラザ

指定管理者:Fun Space・オーチャー共同事業体

注：長沼原勤労市民プラザは空調設備の工事の為、令和6年6月から令和7年4月末まで休館となります。その間、長沼コミュニティセンターで講座を行います

アクセス 〒263-0005 千葉市稲毛区長沼町 461-8

【バス】JR稲毛駅東口より京成バス『山王町』行 「長沼原町」下車 徒歩7分

【車】（駐車スペースに限りがあるため、なるべく公共交通機関をご利用下さい）