新規講座としてスタートします！

バランスボールエクササイズ

教室から健康増進講座になりました！　回数券も可

カラダが弾めば、ココロも弾む！
音楽に合わせてポンポンと弾むだけで、有酸素運動をしつつ、
体幹トレーニングもできてしまうバランスボールエクササイズです。
きつすぎないから続けやすく、続けているうちにいつのまにか
ココロもポジティブに！

講　師　神谷千香子
一般社団人体カメンテナンス協会
認定バランスボールインストラクター

開催日　第2・4木曜日
10:30～11:30
10/9・23　11/13・27　12/11・25
1/8・22　2/12・26　3/12

会　場
真正スポーツセンター
ミーティングルーム

服装・持ち物
動きやすい格好でお越しください
水分補給用の飲み物
バランスボール

受講料　会員　1回　300円
非会員　1回　600円
＊バランスボールレンタル代　1回　200円

本巣市内外どなたでもご参加OK！定員　15名まで

お申込み、お問い合わせ
本巣市小柿368－3　真正スポーツセンター
スポーツクラブもとす事務局
Tel 058(320)4540　Fax 058(320)4546
火曜～金曜 10:30～19:30　祝祭日・真正スポーツセンター休館日はお休
その他のお問い合せは 本巣市教育委員会社会教育課(323)7764