

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！



ふくらませて持ってきて下さい
ボールに必ずお名前をご記入下さい

講師

神谷千香子

一般社団法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1・3木曜日

10:30～11:30

10/2・16 11/6・20 12/4・18

1/15・29 2/5・19 3/5

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

各自のバランスボールをご持参下さい

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(要事前相談)

本巢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

本巢市小柿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

その他のお問い合わせは 本巢市教育委員会社会教育課(323)7764

