

まなびの扉

いきいきサポート！ バランスボール

～前期～

バランスボールはからだのゆがみを整え、体幹を鍛えることができる優れたエクササイズです。

(託児を希望の方はご相談ください)



【日にち】 4/9・23、5/14・28、

6/11・25、7/9 (水曜日/全7回)

【時間】 13時00分～14時15分

【会場】 根本交流センター 遊戯室

【対象・定員】 どなたでも・25名

【講師】 市原まゆか

(一社)体カメンテナンス協会 バランスボールインストラクター

【参加料】 3,850円 ※4/7以降のキャンセル、開講日の欠席は返金できません。

【持ち物】 バランスボール(ボール貸出 700円/7回)

飲み物、ヨガマット(無料貸出有)

【申込み】 3月9日(日) 9時～窓口、10時～電話受付可

お問合せ：根本交流センター 0572-27-5500