

まなびの扉

いきいきサポート！ バランスボール

～後期～

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】 10/8・10/22・11/12・11/26・12/10

1/14・1/28・2/4・2/25 (水曜日/全9回)

【時 間】 13時～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】 4,950 円

【持ち物】 飲み物、バランスボール(ボール貸出 900 円/9 回分)

ヨガマット(無料貸出有り)、タオル

【申込み】 受付中

お問合せ：根本交流センター 0572-27-5500