

バランスボール 教室



バランスボールに乗り、弾むことによって有酸素運動を行う教室です。エクササイズを続けることで体幹部（腹筋など身体の軸となる部分）が鍛えられ、筋肉の増加と脂肪燃焼が期待でき、バランスのとれた体になっていきます。また、体の歪みを整える効果もあります。初心者対象の教室ですので、バランスボールを初めて触る方でも安心してご参加頂けます。

- 日 時 10：00～11：00 金曜日（全8回）
- 講 師 熊崎 奈々絵 先生
- 定 員 15名
- 受講料 4,400円 ※当館主催の教室は教室傷害保険に加入しております。
- 教材費 バランスボールレンタル料（全8回分） 800円
※レンタルをご希望される方は申込時にお支払ください。

日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回
10月14日	10月21日	10月28日	11月4日
第 5 回	第 6 回	第 7 回	第 8 回
11月11日	11月18日	11月25日	12月2日

申込日：令和4年8月26日（金）11：00～11：15

- 申込み当日に来られない方は往復はがきでの仮申し込みが可能です。（8/25必着）
抽選になった場合は当日会場にいらした方が優先になります。
空きのある場合は、定員になるまで事務所ににて申込を受付けます。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、教室を変更・中止する場合があります。
最新の情報はホームページをご覧ください。お電話にてお問い合わせください。

