

# 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 加藤 愛子 先生

●定員 15名

●受講料 4,400円

●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。

**空きのある場合は、定員になるまで事務所にて申込を受付けます。**

## 日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回
10月13日	10月20日	10月27日	11月10日
第 5 回	第 6 回	第 7 回	第 8 回
11月17日	11月24日	12月1日	12月8日

**申込日：令和5年9月8日（金）11：00～11：15**

※11：00～11：15に整理券を配布、11：15から説明開始

※お電話での予約・申込はできません。

※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。

※当日会場に来られない方は往復はがきでの仮申し込みができます。（9/7必着）

