

バランスボール（9回コース）講座

体のゆがみを
整える

転倒予防

脂肪燃焼

腰痛改善

日にち： 4/11、18、25、5/9、16、23、30
6/6、13の木曜日

時間：PM1：30～2：30

場所：滑川交流センター 大会議室
（場所が変更する場合があります）



指導者：Yoshie先生（健康運動指導士）

持ち物：動きやすい服装・タオル・飲み物
シューズ

定員20名!

会費：500円/回

（月ごとにお支払いいただきます。4月は1,500円、5月は2,000円、6月は1,000円になります。）

（4月からNPO法人の会費(高校生以上2,000円/年)がかかります。
他に年会費(1,000円)がかかりますことをご了承の上、お申し込みください。）



申し込み

3月14日（木）午後1時からお申し込みください。
定員になり次第、締め切らせていただきます。

お問い合わせ・お申し込み：NPO法人 滑川ファミリースポーツクラブ
050-8012-4788（火曜以外の平日13:00～17:00）