

バランスボール教室 (9回コース)



体のゆがみを
整える

転倒予防

脂肪燃焼

腰痛改善

日にち：4/6、13、20、27
5/11、18、25、6/1、15の木曜日

時間：PM1:30~2:30

場所：滑川交流センター 大会議室

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

会費：一回500円
来たときだけ会費をお支払いください。
(会員以外の方は保険代として別途500円がかかります)

定員20名!



申し込み

3月16日（木）午後1時から電話で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：滑川ファミリースポーツクラブ
050-8012-4788（平日13:00~17:00）