

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： 6/21、28、7/5、19、26
8/2、9、23、9/6の木曜日

時間：PM1:30~2:30

場所：滑川交流センター 大会議室
(6月28日は体育館です)

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：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・事務手数料として別途500円がかかります)



申し込み

5月31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 (平日13:00~17:00)