

楽しく弾んで♪

# バランスボール エクササイズ

毎日、家事や育児、お仕事に忙しく、ついついご自分のことは後回しにしがちではありませんか？音楽に合わせて楽しく弾んでシェイプアップしながら、忙しい毎日をご機嫌に過ごせる体力・気力を養いましょう！レッスンにはストレッチやリラックスタイムも取り入れており、自律神経も整えることができますよ♪



9月29日(土) 10時～11時

会場:洋光台第三小学校コミュニティハウス

定員 20～40代の女性・先着10人

参加費 500円 (スポーツ保険料込)

持ち物 飲み水・汗拭きタオル  
お子様連れの方はケア用品  
上下とも動きやすい服装で (GパンNG)

申込み 9/12より電話で TEL 832-8331  
火金休館

\*レッスンは裸足で行います

産後2ヶ月～  
赤ちゃん連れて  
参加可能です

小さい  
お子様連れ  
大歓迎♪



洋光台第三小学校コミュニティハウス