

♪はずんでソウカイ!
ためしてナットク♪

バランスボール エクササイズ

ポッコリおなか、尿漏れ、腰痛、ひざ痛などの予防に、骨盤まわりを矯正し体幹を鍛えましょう。身体に負担をかけずに効果的に楽しく筋トレができるバランスボールを体験してみませんか？

2019年3月2日 (土)
10:00~11:00

定員： 概ね40~60才代の女性・10人
参加費： 300円(スポーツ保険料込)
持ち物： 飲み水、タオル
服装： 上下とも動きやすい服装
(ジーンズは不可)
*エクササイズは裸足で行います
申込み： 2/13~電話または窓口

洋光台第三小学校コミュニティハウス
TEL&FAX 045-832-8331 (休館・火金)