

楽しく バランスボール

座ってできるバランス運動で楽しくエクササイズしませんか？

バランスボールの弾力を利用し、ポンポンと弾むだけで
運動が苦手な方でも簡単に楽しみながらできる
有酸素運動をします。

バランスボールはこちらでご用意いたします。

ゆったり弾んで、笑いながら
体を動かしましょう！

【開催日時】

5月29日 (金)

13:00~14:00

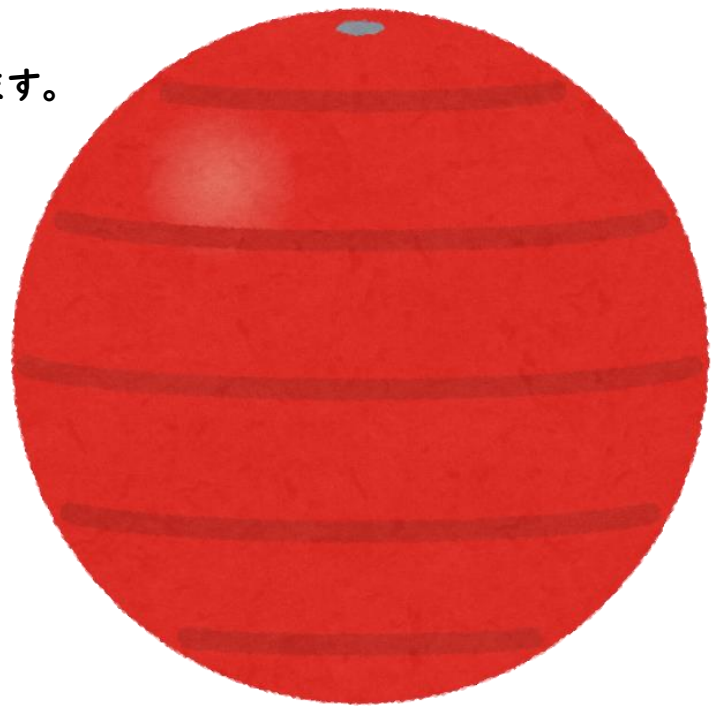
【講師】 中村 美空 先生

【場所】 北潟公民館 和室

【準備物】 動きやすい服装、タオル、水分補給の飲み物

【費用】 無料

【定員】 8人



お申し込み先

北潟公民館

※5月22日(金)までにお申し込みください。

☎79-1100 ☒komin-kitagata@city.awara.lg.jp



▲申込みはこちら