

気分爽快 バランスボール

夏の暑さに負けない体力をつけましょう。

膝や腰に負担をかけず行えるバランスボール運動で
からだを優しく整え
気分もからだも軽～くなりますよ。

バランスボールはこちらをご用意いたします。

やさしい運動で心も体もリフレッシュしませんか？



いいね!



【開催日時】

7月31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(申込先着順)

お申し込み先

北潟公民館

※開催日の1週間前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