

米丸公民館 女性限定

バランスボールと一緒に運動しませんか？

バランスボールを使い音楽にあわせてストレッチと適度な有酸素運動とプチ筋トレも行ってゆきます！

日時 6月15日(木)
19時～20時半迄

場所 米丸公民館

会費 500円

持ち物 タオル・水分補給

服装 動きやすい服装

先着 30名様

〆切 5月31日迄

申込方法

こちらの用紙をコピーし下記に記入の上公民館へ申込またはFAX・QRコードで申込ください。



■ お問い合わせ先 米丸公民館
TEL 076-291-1171・Fax 076-291-1193

いろいろな効果

- 肩こり・腰痛改善
- 姿勢への意識・改善
- 血流がよくなる
- 身体の歪み解消
- 体幹強化
- リフレッシュ・スッキリ
- 筋肉がつく
- 自律神経を整える
- 運動不足解消
- 内臓機能アップ
- ダイエット・エクササイズ
- 細胞活性化

講師名

一般社団法人体力メンテナンス協会
バランスボールインストラクター
体力指導士

南野 知代 先生
(みなみの ともよ)



体力メンテナンス協会

6/15 女性限定公民館主催バランスボール参加申込

〆切 5/31迄

お名前	町会名	連絡先 (携帯)