

平成29年度 4期制教室

バランスボール教室



《バランスボール》

直径55cm～65cmのバランスボールを使用します。

その効果は・・・

①体の『バランス』を整える→体のゆがみや腰痛等の解消

②体の『筋肉』を鍛える→代謝が上がる

・体のむくみ解消

・姿勢改善

①・②の効果・姿勢が良くなり美しく見える

対象 18歳～59歳まで

日程 毎週金曜日

時間 ①9：30～10：30
②10：45～11：45

場所 第二総合運動場 会議室

定員 各15名

参加費 8,040円（全12回の場合）
注）一旦お支払い頂いた参加費は、いかなる理由があってもご返金できません

申込方法 第二総合運動場窓口までお越しください
尚、定員数になり次第、受付は終了とさせていただきます
体験受講後の申込み受付もおこなっております（体験料540円）

持ち物 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物

お問合せ 箕面市立第二総合運動場

〒562-0026 箕面市外院1-2-3

TEL：072-729-4558