

平成30年度

バランスボール教室A,B

《バランスボール》



バランスボールを使用した運動で、体幹や筋力を高めていきます。また、体の動きを通して自分の能力を引き出すメソッドも使用しながら、身体の使い方を見つけていきます。

- 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
・快適な日常生活を送れる

講師：大北知子先生

対象	18歳～59歳まで
日程	毎週金曜日
時間	A 9:30～10:30 B 10:45～11:45
場所	第二総合運動場 会議室
定員	各12名
参加費	8,040円（1期12回分の場合） 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。 注）途中からご入会の方は、回数払いも可能です。
申込方法	第二総合運動場窓口までお越してください 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600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