

運動不足解消！ ソフトバランスボール教室



【内容】
ソフトバランスボール(小ボール)を使用して、簡単なストレッチや筋トレを行います。運動不足の方や、運動が苦手な方でも大丈夫！ボールを使いながら楽しく運動を試みませんか？

定員15名 【先着順】

場 所 笠岡総合体育館内 多目的室

日 時 全日程 11:00～12:00で実施

受講料 1回目：1,650円(税込)※ボール代込
2回目以降：1,100円(税込)

対 象 高校生以上

＊ 実施日

- ・ 1月18日(木)
- ・ 2月8日(木)
- ・ 2月29日(木)
- ・ 3月21日(木)

1回だけの参加も可能です！
継続して行い、運動習慣を身につけましょう♪

● 持ち物：室内用シューズ・水分・タオル

● 申込方法：電話予約またはトレーニングルーム窓口にて直接予約
※申込締切、イベント前日19時まで

● 当日受付：笠岡総合体育館内トレーニングルーム窓口



こちらの二次元バーコードから
参加申込可能です☆



笠岡総合体育館内
ミズノウェルネス笠岡
TEL：0865-66-5280

〒714-0054 岡山県笠岡市平成町63-2
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7356>

● 営業時間 平日／9:00～21:00
土曜／9:00～21:00
祝日／9:00～17:00
● 休館日 日曜日・年末年始

イベントに関する情報や
お得な情報を発信中！
是非HPをチェック♪

