

～ほぐして爽快～ ボールでストレッチ教室



講師：伊藤諭有子

小さくて柔らかいボールを使って体をほぐします。
ボールを使うと、普通のストレッチよりも効果が高く、ゆったりと大きく動かすことができます。
正しい姿勢作りや呼吸改善のストレッチをおこない、ゆっくりと健康的な体づくりをしましょう。
まずは体験してみてください♪

対象

30歳以上のかた

日時

毎週月曜日 10:45～11:45

※詳しい日程は裏面をご覧ください

場所

武道館 会議室

定員

15名

参加費

2,640円 (3回の場合)

3,520円 (4回の場合)

4,400円 (5回の場合)

毎月の初回に
窓口にてお支払い
(1回あたり880円)

注) 期によって料金は異なります。詳細は日程をご確認ください。

申込方法

武道館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800円)

持ち物

動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物

注意事項

教室中の事故等につきましては、応急処置の他は主催者側において一切その責任を負いかねますので、ご注意ください

1ヶ月単位の教室

お問合せ

箕面市立第一総合運動場

武道館

〒562-0005 箕面市新稲3-12-1

TEL: 721-7979 FAX: 724-4030