

バランスボール教室A,B



講師：梶村知子先生

バランスボールを利用した運動で、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利用しながら、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・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

3か月単位の
教室です！



対象	18歳以上
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15名

参加費 1回あたり880円 ※期によって実施回数が異なります。
※詳しい日程は第二総合運動場事務所までお問合せ下さい。
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800円)
体験後の途中入会の場合のみ、回数割対応となります。

持ち物 動きやすい服装・室内用シューズ・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