

2023年度

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》

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

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15名

参加費 9,490円（1期13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660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