

# バランスボールエクササイズ

カラダを弾ませポジティブに身体の引締めを目指しましょう！

## 下半身ワークアウト

ただ細いだけじゃない、自信のつく下半身を目指しましょう！

【日 時】 **バランスボール** 土曜日 18:30~19:15 (45分)  
**下半身** 土曜日 19:30~20:15 (45分)

※1 祝日は休講となります

※2 スケジュール詳細は別途カレンダーを参照ください

※3 予定は変更となる場合があります

【場 所】 大和町総合体育館

2教室同日参加でおトク★

【料 金】 片方参加 1回 - 550円 (税込)  
両方参加 1回 - 1,000円 (税込) ※2教室同時参加の場合に限る  
※料金は当日券売機にてお支払いください

【対 象】 一般男女

【持ち物】 室内履き・運動しやすい服装・飲み物・タオル・ストレッチマットまたはバスタオル

【申 込】 大和町総合体育館 受付またはお電話でお申込みください。

【その他】 予約制 (1教室1回まで予約可能)  
※各教室、人数には限りがあります。

【担 当】 鶉橋 (ミズノスポーツサービス株)

有酸素&無酸素で  
効果的に運動  
したい時はコレ！

来館前に体調確認及び検温をしてからお越しください。その他手指消毒等にご協力をお願いいたします。

### お申し込み・お問い合わせ

大和町総合運動公園

[指定管理者 ミズノスポーツサービス株式会社]

TEL 022-346-2178

HP

<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7761>

ご予約は電話または窓口でのみ受付。お気軽にお問い合わせください。

