

初心者 OK!

姿勢が整う

バランスボールエクササイズ

6・7月に行った講座が好評だったので、リクエストにお応えして、また開催します！

バランスボールで弾むリズム運動やストレッチ、軽い筋トレを行います。
足を床につけて行うので、運動が苦手な方も安心。軽く息が弾む運動で
体力づくり&自律神経を整え、体幹も鍛えて姿勢もスッキリ！
椅子に座れる方なら、年齢・性別問わずどなたでも参加できます。

日時 11月 2日（月）

（全4回）

13：30～14：30（初日のみ午後）

11月16日（月）・30日（月）

12月14日（月）

10：00～11：00

場所 坂下公民館 多目的ホール

内容 バランスボールエクササイズ

講師 村瀬 由貴 さん

受講料 1,400円（350円×4回）

初日に集めます

持ち物 バランスボール（レンタル1回200円）、タオル
水分、ヨガマット（なければバスタオル）、上履きの靴

※運動の効果をあげるためにはボールも重要です。ボールを持参された場合も
講師の判断によってレンタルしていただくことがあります



【申し込み】坂下公民館（TEL 0573-75-3115）へ

窓口か電話でお申し込みください

受付時間：平日9：00～17：00

【申し込み〆切】 10月15日（木）