

はじめての

バランスボール & 棒体操 (全2回)



- 座るだけで体幹トレーニングや脳トレにもなるバランスボール。
音楽に合わせて弾み、楽しく有酸素運動を行います。
- 90cmのヒノキ棒を使用し、ストレッチやマッサージを行います。
- 2つのエクササイズでカラダとココロのメンテナンスをしましょう。

日 時

11月12日(水)、19日(水)
午後1時～3時(各日とも)

開催場所

白鳳公民館 集会室

講師

『まあこ』 (木田雅子さん)

- NPO法人 健康支援エクササイズ協会 グランドマスタートレーナー
- 一般社団法人 体力メンテナンス協会 バランスボールインストラクター



持ち物等

動きやすい服装、タオル、ヨガマット
(ヨガマットがない人は相談してください。)
※バランスボール及び棒は無料で貸し出します。

費用

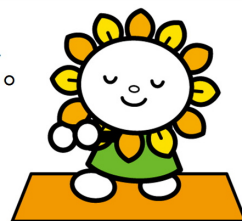
1,000円(2回分)

申し込み

10月22日(水)～11月4日(火)
費用を添えて窓口へ (受付時間: 午前9時～午後9時)

定員

先着10人 (市内在住・在勤・在学のかたを優先)



〒488-0858 尾張旭市白鳳町二丁目20番地