

バランスボール無料体験会

日 程：2019年4月9日（火）

時 間：10：15～11：15

講 師：森本 美代

場 所：花屋敷グラウンドアクティブルーム

料 金：無料

対 象：一般男女

定 員：20名

※最少開講人数3名



ボールの弾みを利用し、簡単に息を弾ませとのできる効率的な有酸素運動です。筋力がつく・姿勢が良くなる・肩こり腰痛解消・脳活性につながります。お気軽にお申込みください。

お申込み・お問い合わせは花屋敷グラウンドへ

☎：072-744-2366