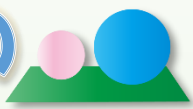


子育てママの



女性限定

バランスボールストレッチ



バランスボールに乗って弾んで有酸素運動を行う教室です。続けることで体幹（腹筋など身体の軸となる部分）が鍛えられ、体のゆがみが整えられていくので、バランスのとれた体になっていきます。初心者対象の教室ですので、バランスボールを初めて触る方でも安心してご参加頂けます！

●講師 **加藤 愛子** 先生

●定員 **15名**

●受講料 **2,750円**
(ボールレンタル料500円)

・空きのある場合は、定員になるまで事務所にて申込を受付けます。

生後3ヶ月から未就園児までの乳幼児のお子様をお連れいただけます。

※当館は託児所がございませんので、お子様をお連れの場合は目を離さないようお願いします。

●申込日 令和5年 **12月6日**(水)

10:30～10:45

※10:30～10:45に整理券を配布、
10:45から説明開始

※申込み当日に来られない方は、
往復はがきでの仮申し込みが可能です。
(12/5必着)

・抽選になった場合は、当日会場にいらした方が優先になります。

※お電話での予約・申込みは出来ません。

開催日 **全5回(水曜日 11:00～12:00)**

① 1月 17日

② 1月 31日

③ 2月 7日

④ 2月 21日

⑤ 3月 6日

一宮スポーツ文化センター

Tel 0586-24-1881

<http://www.supobun.or.jp>

