

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！お母さま単身でも、子育てが落ち着いた方でも、どなたでもご参加いただけます。

●講師 **加藤 愛子** 先生

●定員 **15名**

●受講料 **4,400円**  
(ボールレンタル料800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6年3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。  
(3/5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8回(水曜日 11:00～12:00)**

① 4月 17日

② 5月 1日

③ 5月 15日

④ 5月 29日

⑤ 6月 5日

⑥ 6月19日

⑦ 7月 3日

⑧ 7月 17日

一宮スポーツ文化センター

Tel 0586-24-1881

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

