

# バランスボール 教室



バランスボールに乗り、弾むことによって有酸素運動を行う教室です。エクササイズを続けることで体幹部（腹筋など身体の軸となる部分）が鍛えられ、筋肉の増加と脂肪燃焼が期待でき、バランスのとれた体になっていきます。また、体の歪みを整える効果もあります。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。

- 日 時 10：00～11：00 金曜日（全8回）
- 講 師 加藤 愛子 先生
- 定 員 15名
- 受講料 4,400円
- 教材費 バランスボールレンタル料（全8回分） 800円  
※レンタルをご希望される方は申込時にお支払ください。

## 日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回
1月17日	1月24日	1月31日	2月7日
第 5 回	第 6 回	第 7 回	第 8 回
2月14日	2月21日	2月28日	3月7日

**申込日：令和6年11月29日（金）11：00～11：15**  
※11：00～11：15に整理券を配布、11：15から説明開始

※お電話での予約・申込はできません。

※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。

※当日会場に来られない方は往復はがき、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。（11/28必着）

★申込後、空きのある場合は、定員になるまで窓口、または教室ガイドにて受付けます。

