

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 **2,750円**
(ボールレンタル料500円)

★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。

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 **12月4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

※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。
(12/3必着)

開催日 全5回 (水曜日 11:00~12:00)

- ① 1月 15日
- ② 1月 29日
- ③ 2月 5日
- ④ 2月 19日
- ④ 3月 5日

一宮スポーツ文化センター

Tel 0586-24-1881

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

