



**初心者・シニア
の方も歓迎!!**

気付いた今から、健康寿命を延ばそう！

体幹を鍛える！

バランスボールエクササイズ

関節への負担が少ないので、ヒザの痛みや不安のある方、普段あまり運動をしない方でも、座るところからはじめられるのがバランスボールです。音楽に合わせ、正しい姿勢で弾む有酸素運動をすることで、体幹や免疫機能を向上、自律神経を整えます。

気付いた今から老若男女問わず、健康寿命を延ばしていきましょう！

日程(水曜日・全10回)

- | | |
|---------|---------|
| ① 1月15日 | ⑥ 2月19日 |
| ② 1月22日 | ⑦ 2月26日 |
| ③ 1月29日 | ⑧ 3月5日 |
| ④ 2月5日 | ⑨ 3月12日 |
| ⑤ 2月12日 | ⑩ 3月19日 |

教室について

- | | |
|-----|-------------------------------|
| 時間 | 13:30～14:30 |
| 講師 | 吉田 寛子 先生 |
| 定員 | 15名 |
| 受講料 | 5,500 円 |
| 教材費 | バランスボールレンタル料
(全10回) 1,000円 |

申込日: 令和6年12月18日(水) 14:30～14:45

※ 14:30～14:45に整理券を配布、14:45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。(12/17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。

