



バランスボールで体幹を 鍛えよう！ (初心者向け)



5月30日(木) 10:00~11:10

バランスボールを使用する際の注意点やボールの選び方

6月13日(木) 10:00~11:10

バランスボールを使ったエクササイズ

6月27日(木) 10:00~11:10

バランスボールを使ったエクササイズ

7月11日(木) 10:00~11:10

バランスボールを使ったエクササイズ

講師：藤田 真奈(一般社団法人 体力メンテナンス協会 バランスボールインストラクター)

定員：15名 (定員を超えた場合抽選)

受講料：1,500円

受付け

5月9日(木)までに南陽生涯学習センターの窓口・TEL・メールでお申込み下さい。
メールの方は住所、氏名、電話番号、を記載下さい。メールアドレス：nanyo@tees.jp

南陽生涯学習センター

〒441-8141 豊橋市草間町字平東89

TEL (0532) 48-6576



