



## 秋の特別イベント教室

# バランスボールで健康体操

ボールで無理なくカラダの調子を整えませんか？  
シンプルで即効性のある簡単エクササイズ!

【日 程】 10月2日・9日・16日・23日・30日 全5回

【時間・場所】 毎週水曜 15:00～15:50 1Fスポーツルーム

【料金・定員】 3,000円/全5回 20名定員

【担 当】 鹿子 愛 ※室内シューズは不要です。

大人の方対象  
の教室です♪

<お申込み方法>

9月23日（月・祝）10:00～ お電話にて先着順!

スポーツセンター ☎03-3675-3811

