

バランスボール&ストレッチ教室

日にち ① 5月15日(木)
② 5月29日(木)
全2回

ヨガやストレッチにバランスボールを使うことで
全身が気持ちよくほぐれて、リラックスできます。
体幹やインナーマッスルを鍛える効果もありますよ。
楽しく体を動かしましょう。



	日 程	内 容
①	5月15日(木) 10:00~11:30	バランスボールを使ったヨガやストレッチのやり方を実習をとおして学ぶ。
②	5月29日(木) 10:00~11:30	

- 場所：南那須公民館 多目的室（岩子6-1）
- 対象：市内在住または在勤の女性 10名程度
- 費用：無料
- 持物：バランスボール、ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具

■申込期間：4月3日(木)~16日(水)

■受付時間：午前9時~午後5時（時間厳守）

電話、または、右のQRコードからお申込みください。

講師 鈴木真樹子さん



*申込多数の場合は、抽選です。

*申込者が少ない場合は、実施できない場合があります。

申込・問合せ

烏山公民館 ☎0287-83-1412