

バランスボール&ストレッチ教室

日にち ① 5月15日 (金)
② 5月29日 (金)
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 (金) 13:30~15:00	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 (金) 13:30~15:00	

■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人 先着10名程度

■費用：無料

■持物：バランスボール (貸与可)、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(金)~16日(木)

■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。

*先着順とします。

*申込者が少ない場合は、実施できないことがあります。

講師 鈴木眞樹子さん



申込・問合せ

烏山公民館 ☎0287-83-1412