

大好評につき今年もやります！

心と身体をリフレッシュ！



癒しのボディバランス教室

静かな音楽を聴きながらゆっくりと深呼吸して丁寧に体をほぐし、一日の疲れを取り除きます。心と身体がリフレッシュされ、翌朝気持ちよく目覚められるようなストレッチ系の教室です。

ストレッチポールを使って、肩こりや腰痛等の改善・予防もできます。運動不足や、運動に自信のない方でもお気軽に参加できます。

日時：9/22～11/17 ※11/3 休講

毎週水曜日（全8回）

19：30～20：30

場所：三国運動公園 健康管理センター

定員：20名（一般男女） ※事前申込必要

受講料：8回 4,000円

持ち物：タオル、飲み物、ヨガマット（貸出可）

お問合せ・お申込み

TEL.0776-82-5580

公益財団法人坂井市スポーツ協会 三国支所

〒913-0052 坂井市三国町運動公園1丁目4-1（三国運動公園）