

姿勢を整え
ダイエット



楽しく バランスボール

日時

毎週金曜日 10:00～11:00 ※8月は夏休み休講

※1～3月は開催時間が冬季時間に変更 10:30～11:30

バランスボールを使って楽しく
筋トレやストレッチをしましょう。
膝の負担も少ないのでどなたでも気軽に
参加できます。

《会場》春江B & G 海洋センター
第2競技場(冷暖房完備)

《定員》15名

《参加料》チケット制

《持ち物》飲み物、タオル

《申込み・問合せ》バランスボール貸出あり

春江B&G海洋センター

☎51-6166

インストラクター 水野 綾香



腰痛緩和
姿勢・骨盤矯正
ダイエット

【主催】(公財)坂井市スポーツ協会

スポーツくじ



すべてのスポーツにエールを