



心と体を整えるひとときを
やさしい健康

バランスボール

2月5日（木）10:00～11:15

バランスボールを使って、

ストレッチ・軽い有酸素運動・簡単な筋トレを行います。

運動が久しぶりの方や体力に自信がない方でも、

無理なく参加できる内容です。

はじめての方・
シニアの方も
大歓迎

運動不足を解消したい！
リフレッシュしたい！！

運動が苦手で
ついていけるか不安…

講師

バランスボールインストラクターNami（体力指導士）

場所

リッチダイヤモンド会館 練習室

料金

初回1000円（税込）／1回

定員

6名

持ち物

- ・動きやすい服装（ストレッチのあるズボンがおすすめ）
- ・水分
- ・大きめのバスタオルまたはヨガマット

お申し込みはこちら

[申込みQR]

[公式LINE QR]

※ボールはこちらでご用意します



09093620815



※キャンセルや
お問い合わせの
連絡はこちらから

