

草津まちづくりセンター講座

バランスボール de 美エクササイズ



- 日 時 平成30年度5月29日（火）
 - ①午前の部 10時00分～11時00分（20名）
 - ②午後の部 13時30分～14時30分（20名）

●場 所 草津まちづくりセンター
1階 和室

●参加費 100円

お問い合わせ・申込み
5月21日（月）17時まで
草津まちづくりセンター（TEL）564-4999まで

バランスボールはリハビリから生まれたエクササイズです。これまで身体を動かすことをあまりしていなかった人、関節や腰に負担をかけないため、始めやすい有酸素運動です。

姿勢が整う

ポッコリ
お腹が改善

肩こり
腰痛 予防

きりとり

名 前 _____ 年 齢 _____

住 所 _____ 連絡先 _____

午前 ・ 午後 どちらかに○をしてください。