



★肩こいにお悩みの方におすすめ★

バランスボールは、大きなボールを使ったトレーニングです。
本教室は、姿勢改善に必要な**骨盤体操**や**コアトレーニング**、
体力の維持増進のための**有酸素運動**や**ストレッチ**も行います。

また、肩こりや腰痛でお悩みの方にも効果的です！！

「運動はあまりしたことがない。なかなか1人では続けられない。」
そんな方も、ぜひお気軽にお越しください。
みんなで楽しく、運動しましょう！！

★猫背やO脚の方にも★

<とき> 毎週火曜日 9:30~10:30 11:00~12:00

※休館日（毎月第2火曜日）と祝日。夏休み期間中は、お休みです。

<ところ> 美原体育館 第2体育室

<会費> 5回で1,530円（消費税・保険料を含む）

※チケットをご購入していただきます。

<定員> 20名（先着順）

→チケットの有効期限は、6ヶ月です。

<申込方法> 美原体育館にてお申し込み下さい。

<服装・持ち物> 運動ができる服装・上靴・タオル・飲み物

<主催> NPO法人美原体育協会

TEL 072-361-4511