

令和8年度 第2期

無理せずできる健康習慣！

南部体育館

はじめよう！

バランス

ボール教室



座るだけでバランス感覚や体幹力がUP。
リズムよく弾むことで軽い有酸素運動につながります。
気持ちよく汗を流しましょう!!

8月 20・27 日

9月 3・10・17・24 日

10月 1・8・15・22・29 日

11月 5・12・19・26 日

13:30~14:30 **木**

場所 南部体育館 柔道場

対象 18歳以上の方 **定員** 15人

持ち物
・飲み物
・ヨガマット(ある方)



受講料

- ① 15回：7,500円
- ② 1回：700円(回数券の販売あり)
定員に満たない場合のみ受講可能

申込み

- ① 7月16日(木) 9:30~ 事務所窓口
 - ② 当日に直接窓口にてお支払いください
- ※「スポーツ教室の決まり」を必ずご覧ください



お申込み

