

月2回木曜日
14:00～15:30

※写真はイメージです

バランスボールを使った体幹トレーニング！

ボールエクササイズ

Ball exercise

講 師

トクノウキヨウコ
得能京子

参 加 料 金

2,200円／月謝制（月2回）

※定員に空きがあれば当日参加OK（当日参加料1,200円／回）

※月途中からのお申し込みの場合は、その月の残り回数分を頂戴します

4期スケジュール

1月	8日	29日
2月	12日	26日
3月	12日	26日

場 所

岩国市総合体育館 会議室

持 ち 物

バランスボール ※必須
(おおむね55cm以上で、膝が90度に曲がるサイズを推奨)

申込方法

参加申込書に必要事項を記入し、
参加料金と一緒に窓口にご提出ください



初めての方は
まずは無料体験で
ご参加ください！

— 問い合わせ —

岩国市総合体育館 0827-32-7411

741-0072山口県岩国市平田1-40-1 受付時間 9:00～22:00

岩国運動公園

検索

