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	得能京子（トクノウキョウコ）
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
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

3期スケジュール

10月	8日	22日
11月	12日	26日
12月	10日	24日

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

主催：岩国運動公園指定管理者　岩国市スポーツ協会・イズミテクノ・シンコースポーツ・アシックスグループ