

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

トクノウキョウコ
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

3期スケジュール

10月	10日	24日
11月	14日	28日
12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

