

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

1期スケジュール

4月	9日	23日
5月	14日	28日
6月	11日	25日 テニス会議室

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

