

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

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

## 1期スケジュール

4月	25日無料体験会	
5月	9日	23日
6月	13日	27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

