

ボールで健康教室

日時：水曜日・10:00～11:15

お得なポイントカード導入

※講師の都合上変更になる場合がありますので、お問合せ下さい。

場所：塩釜ガス体育館 第2競技場

初めての方でも無理なく運動できます！！

参加費：600円

お気軽にご参加下さい！！

定員：なし（窓口にご直接お越しください）

内容：バランスボール など

持ち物：運動ができる服装・室内シューズ・タオル・水分補給ができるもの

ボールを使うことでからだ本来の自然な動きを引き出し、適正な刺激と運動で活性化を図ります！！

正しい姿勢と筋バランスを身につけ、健康維持や機能改善など様々な目的に合った

トレーニングを行っていただければ、こんな効果が期待できます！！

- ・ 生活習慣病
- ・ 疾病予防
- ・ 機能改善
- ・ シェイプアップ
- ・ リハビリトレーニング
- ・ 体力アップ

お問合せ 特定非営利活動法人 塩竈市体育協会（塩釜ガス体育館）

☎ 022-362-1010 FAX022-362-1099

