

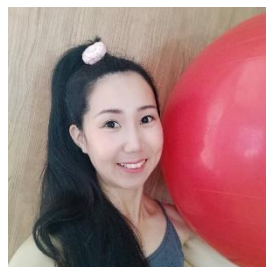
心も身体も整う



女性のためのバランスボール

10 月 22 日(水)

10:00~11:30



講師プロフィール

mari

バランスボールインストラクター

体力指導士

対 象：女性

（医師から運動を止められていない方・産後 2 か月以上の方）

定 員：15 名

参加費：800 円

講 師：mari

会 場：セミナールーム 1



持ち物：水分補給の飲み物・汗拭きタオル（*運動できる服・靴でお越しくください）

その他：バランスボールは講師が用意・貸し出しいたします。

*更衣室準備あり

【問い合わせ・申込み】ソレイユさがみ（相模原市立男女共同参画推進センター）

【申し込み方法】電話・FAX・窓口・HP（QR コードからアクセスできます）

〒252-0143

相模原市緑区橋本 6-2-1 シティ・プラザはしもと内
（イオン橋本店 6 階）

TEL 042-775-1775 / FAX 042-775-1776

受付時間：9 時～21 時 50 分

