

K-POP にあわせて 女性のためのバランスボール

10 月 18 日(日)

13:30~15:00

- バランスボールに座り楽しく弾む有酸素運動
- ボールの丸みを利用しストレッチや筋トレ
- 呼吸法、リラックスタイムで自律神経調整

対 象：女性（妊娠中でない方）

定 員：15 名

参加費：800 円

会 場：セミナールーム 1

運動が苦手でも大丈夫！
心地よく！
リラックス！



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

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。

更衣室準備がございます。

【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

