

バランスボール&ストレッチポール



バランスボール

有酸素性運動や、筋トレ、
リラクゼーションなど
使い方は様々!



体の歪みが気になる方にオススメ!



ストレッチポール



体の歪みを解消し、
正しい姿勢を取り戻す!

日にち：毎月第2金曜日 時間：14時30分～15時30分

場所：センター棟 西棟4階 第1和室

対象：20歳以上の方（定員：先着10人）

申込：電話申込、または直接アリーナ棟受付でお申し込みください

（事前申込） ※ 電話申込 584-1215（アリーナ棟事務室 13～17時）

受付期間：初めての参加される方はいつでもお申し込みください

過去に参加されたことのある方は、実施日の14日前

（実施日は除く）から申込可

参加費：1回500円