

# バランスボール&ストレッチポール

好評につき  
月2回  
実施します!!



体の歪みが気になる方にオススメ!



参加費  
1回 500円

日にち：毎月2回開催

時間：14時30分～15時30分

7月  
14・21日

8月  
18・25日

9月  
8・22日

10月  
13・27日

11月  
10・17日

12月  
8・22日

1月  
12・26日

2月  
9・23日

3月  
9・23日

※いずれも金曜日

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：初めて参加される方…いつでもお申し込みください

継続して参加される方…教室開催日の1ヵ月前から