

2019年度

B a l a n c e B a l l c l a s s バランスボール教室

【こんな方におすすめです！】

・手軽に運動したい方 ・リラックスしたい方 ・体のゆがみが気になる方

みなさんのご希望に合った内容でご紹介していきたいと思います。
まずは、座ることから始めてみませんか？



10:00~11:30 児童館2階	
4月18日(木)	4月26日(金)
5月16日(木)	5月24日(金)
6月20日(木)	6月28日(木)
7月19日(金)	7月26日(金)
8月22日(木)	8月30日(金)
9月19日(木)	9月27日(金)
10月11日(金)	10月17日(木)
11月21日(木)	11月29日(金)
12月12日(木)	12月20日(金)
1月17日(金)	1月23日(木)
2月13日(木)	2月21日(金)
3月26日(木)	3月27日(金)

事業等により日程が変更になる場合がありますので、広報にてご確認ください。

※定員は12名です。

貸出ボールに限りがあります。ボール持参で参加ご希望の方は、お申し込みをしていただければ定員数とは別に参加することができます。

※参加希望の方は下記の連絡先までお電話ください。



小鹿野町保健課 健康増進担当

問合せ&申込み 75-0135