

参加者募集中!

回 覧

# バランスボール 運動教室

「バランスボールを持ってはいるけど、押し入れに眠っている」  
「持っているけど、正しい使い方が分からない」

そんなお悩みを解決するため、ご自宅でも簡単に出来るような  
バランスボール教室を開催いたします。

## こんな人たちにオススメ!

- ・インナーマッスルを鍛えたい
- ・姿勢を整えたい
- ・肩こりや腰痛を解消させたい

☆ 講 師 ☆

惣田 悠介

・健康運動指導士



日 時 2022年12月3日(土)  
10:30~11:15

場 所 滝上町スポーツセンター  
(トレーニング室2)

参加費 500円 ※施設利用料の100円は別途がかかります

※発熱、咳などの風邪症状がある方、体調不良の方は参加をご遠慮ください。またマスクを着用してください。

定 員 7名

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防のため、教室の開催を延期・中止する場合があります。

お申込み方法

滝上町スポーツセンター

TEL: 0158-29-4505

予約 &  
お問い合わせ

LINE@



主催: NPO法人滝上町スポーツ協会

参加者募集中!

# バランスボール 運動教室

「バランスボールを持ってはいるけど、押し入れに眠っている」  
「持っているけど、正しい使い方が分からない」

そんなお悩みを解決するため、ご自宅でも簡単に出来るような  
バランスボール教室を開催いたします。

## こんな人たちにオススメ!

- ・インナーマッスルを鍛えたい
- ・姿勢を整えたい
- ・肩こりや腰痛を解消させたい

☆講師☆

惣田 悠介

・健康運動指導士



日時 2022年12月3日(土)  
10:30~11:15

場所 滝上町スポーツセンター  
(トレーニング室2)

参加費 500円 ※施設利用料の100円は別途がかかります

※発熱、咳などの風邪症状がある方、体調不良の方は参加をご遠慮ください。またマスクを着用してください。

定員 7名

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防のため、教室の開催を延期・中止する場合があります。

お申し込み方法

滝上町スポーツセンター

TEL: 0158-29-4505

予約&  
お問い合わせ

LINE@



主催: NPO法人滝上町スポーツ協会