

前期 岩手県営野球場 バランスボール教室

内 容



バランスボール

大・小のボールを使ったエクササイズ。インナーマッスルに刺激を与え、骨盤矯正に効果的！



ストレッチング

ストレッチポール等を使ったストレッチ運動。筋肉を伸ばし、ストレス解消や疲労回復に効果的！

開催日

全8回 14:00～15:00

岩手県営野球場研修室

- ①5月12日（木）、②5月19日（木）、③5月26日（木）
④6月 2日（木）、⑤6月 9日（木）、⑥6月16日（木）
⑦7月 5日（火）、⑧7月29日（金）

※ご都合の良い日だけの参加で構いません（1回でもOK!）

定 員

各回**15**名（会員の方が優先となります。）

申 込

下記のいずれかの方法でお申し込みください。

①会員になる。

【会員料金】 **1,500**円（全8回分）

【申込期間】 4月29日（金）～5月6日（金）

②会員にならずに参加したい日に参加する。

【参加料金】 **300**円（1回分）

【申込方法】 各回、開催日2日前に電話・窓口にてお申し込みください。

※会員の方の参加が優先となりますので、定員に空きがない場合は、参加できない場合もございます。

持ち物

動きやすい服装、室内履き、汗拭き用のタオル1枚、飲み物



お問い合わせ・お申込み先

（公財）岩手県スポーツ振興事業団

岩手県営野球場 TEL **019-661-0115**

スポーツで **こころゆたかに たくましく**