

後期 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！



体幹トレーニング

用具を使わずに、ご自宅でも気軽にできるトレーニングをご紹介します。ダイエット効果やバランスカアップにも期待！

開催日

全8回 14:00~15:00

岩手県営野球場研修室

- ①10月13日（木）、②10月20日（木）、③10月27日（木）
④11月10日（木）、⑤11月17日（木）、⑥11月24日（木）
⑦12月8日（火）、⑧12月15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】 9月29日（木）～10月6日（木）

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、当日の13:00までに電話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