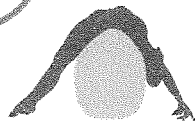


お得なポイントカード導入



ボールで健康教室

日時

水曜日 10:00~11:15

※ 都合により変更になる場合がありますので、お問い合わせ下さい。

場所

塩釜ガス体育館 第2競技場

参加費

600円

定員

なし(窓口に直接お越しください)

内容

バランスボール など

持ち物

運動ができる服装・室内シューズ・タオル・水分補給ができるもの

初めての方でも
無理なく運動できます！
お気軽にご参加ください！

ボールを使うことでからだ本来の自然な動きを引き出し、適正な刺激と運動で活性化を図ります！！
正しい姿勢と筋バランスを身につけ、健康維持や機能改善など様々な目的に合った
トレーニングを行っていけば、こんな効果が期待できます！！

☆ 生活習慣病予防

☆ 疾病予防

☆ 機能改善

☆ リハビリトレーニング

☆ シェイプアップ

☆ 体力アップ

お問い合わせ: 特定非営利活動法人 塩釜市体育協会(塩釜ガス体育館内)

T E L 362-1010 ・ 2101

F A X 362-1099