

# バランスボール & ストレッチ

柔軟性・筋力向上★シェイプアップに最適

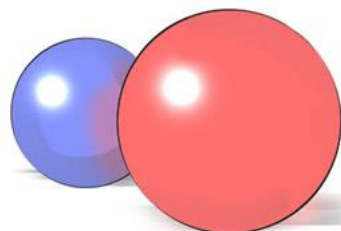
## ★ 教室内容 ★

お子様連れの参加も OK です♪

- ・体幹をきたえて体の芯を作りましょう。
- ・バランスボールを使い全身をストレッチさせ、柔軟性を高めます。
- ・足腰まわりを中心に全身の筋肉強化運動を行い、筋力アップを目指します。
- ・家でも簡単に出来るトレーニングをご紹介します。
- ・運動強度は、軽～中程度。初めての方もご安心して参加して頂けます。

## ★ こんな方におススメ ★

- ・気になる部分を少しでも細くしたい方。
- ・運動で心地の良い汗をかき、ストレス解消したい方。
- ・運動不足解消の為、楽しく運動を始めたい方。



活動日 : 毎週水曜日

時間 : 午前10:00 ~ 12:00

対象 : 一般

月会費 : 3000円/月

※ 別途年会費が必要です。 一般 6,000円 / 60才以上 4,800円  
(保険料込み。SSC平和台事業に無料及び会員価格で参加できます。)

練習場所 : 平和台体育館 2F会議室

☆ 担当インストラクター

Gボール協会会員

杉本婦美枝

北澤文恵



詳しくは事務局までお問い合わせ下さい

NPO法人総合型地域スポーツクラブ平和台事務局

〒179-0083 練馬区平和台2-12-5 平和台体育館内

TEL&FAX 03-5921-7800

