

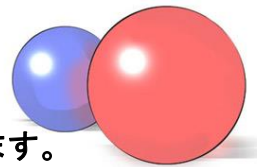
ストレッチ & バランスボール



柔軟性・筋力向上★シェイプアップに最適

★ 教室内容 ★

- ・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

活動場所 : 平和台体育館 2F会議室

対象 : 一般 ※お子様連れの参加もOKです。

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。)

持ち物 : 手ぬぐい(薄手のもの)、バスタオル、水分補給用飲料水

お申込み : 電話またはファックスにて、事務局までご連絡下さい。

体験 : 1回出来ます。(500円)※予約制

☆ 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

