

バランスボール エクササイズ

日時：5月12、19、26日（木）
13：10～14：00

定員先着15名

事前申込

参加費

各500円

※開催日3日前までにお支払いください。
※支払い後の返金はできませんのでご了承ください。

4/21(木)10時より

**電話・窓口にて
申込開始！**

江戸川区総合体育館

TEL 3653-7441

バランスボールを使って、
ストレッチ・筋力エクササイズ・バランス感覚の
向上を目指します。
運動初心者の方も安心してご参加できるレッスン内容です。
運動中級者以上の方もレベルをつけて行うこともでき、
どなたでもご参加いただけます！

Let's try

担当講師：横田