

Let's enjoy together

RAINBOW
SPORTS CLUB

夜の

チェアピクス教室

バランスボールエクササイズ

10.20(fri)

※警報が出たらおやすみです。

19:30start



講師・長崎 優子氏
(健康運動実践指導者)

私たちの体は毎日変化し続けています。
今の体の状態を知り、
「ひめトレ」で姿勢を整えてから、
「バランスボール」でエクササイズ。
正しい姿勢でエクササイズすることで、
怪我予防・パフォーマンスの向上に役立ちます。

場所 宮津市民体育館2F多目的練習場

時間 19:30～20:30 (受付:19:15～)

※事前にバランスボールのサイズ調整をします
開始時間より前に、余裕をもってお越しください

定員 30名 (先着順)

料金 会員500円、非会員1,000円

お申込みは、

下記申込み用紙に記入のうえ、お申し込みください

<申込先>

NPO法人Sports Club RAINBOW

TEL&FAX (0772)-22-2607

き り と り

○10/20夜のチェアピクス教室 申込み用紙

ふりがな	男 ・ 女	バランス ボール	持参する ・ 持参しない
氏名			
住所 〒	TEL ()		

会員番号 _____

※会員の方は住所、TELの記入は不要です