

はずんで健康！

楽しい バランスボール



2025年"秋"開催
受講生
募集

全11回・火曜日

2025年 10月7.14.21.28日

11月4.11.18.25日

12月2.9.16日

14:45～15:15



.....
バランスボールに座って、膝や腰に負担をかけずに体をゆったり動かすやさしいエクササイズ。
自然と姿勢が整い、体力づくりや転倒予防にもつながります。運動が苦手な方でも安心して取り
組め、音楽に合わせて体をほぐす時間は心もほっこり。無理なく続けられる健康習慣を、一緒
にはじめてみませんか。

参加費 9,900円(税込み)

レンタル代 レンタル代4,400円

(専用バランスボール)

※ギムニク製バランスボール(55cm)を使用します。
他のバランスボールは使用不可。

定員 16名(先着制)

持ち物 ヨガマット・運動ができる
服装(ジーパン不可)

講師 SAORI
(フィットネスインストラクター)

開催場所 日進市民会館 リハーサル室

申込み 日進市民会館窓口にて
受付中

主催・運営：日進アシスト株式会社（指定管理者）

お問合せ：日進市民会館 0561-72-0955（午前8時30分～午後9時・月曜休館※祝日除く）