

お仕事帰りにバランスボールで体を動かしませんか？

大人向け バランスボール教室

# いきいきフィットネス

10/27(水)・11/10(水)  
18:00～19:00



## こんな方におすすめ！

スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい…  
体を動かしたいけど、激しい運動はちょっと…  
バランスボールが家にあるけど使い方がわからない…  
シェイプアップや姿勢を矯正したい…

など

- 【期 日】 令和3年10月27日(水)・11月10日(水)
- 【時 間】 18:00～19:00 (受付17:30～)
- 【会 場】 岩手県営体育館 会議室
- 【対 象】 中学生以上 【定員】 8名 ※定員になり次第締め切ります
- 【参加料】 1回 500円

同日開催の「ヒップホップ教室」に参加するご家族の方は無料

- 【申込方法】 開催日前日までに電話申込 9:00～17:00
- 【申込先】 岩手県スポーツ振興事業団 TEL 019-641-1129
- 【その他】 ・当日は運動しやすい服装で屋内シューズ、水分補給用飲料、タオル、マスク等を持参のうえ参加してください。

主催:岩手県・(公財)岩手県スポーツ振興事業団