

お子様連れOK

# 楽しく弾んでリフレッシュ! バランスボール

## エクササイズ



講師 MAYA

一般社団法人体カメンテナンス協会  
バランスボールインストラクター/  
産後指導士/薬剤師

- バランスボールはリハビリから生まれた道具です。
- 関節に負担をかけずにご自身の状態に合わせて体力作りができます。
- 音楽に合わせて楽しく弾んで心と体をリフレッシュしましょう!
- お子様連れも、大人の方だけでも、お気軽にご参加ください。

☆日 時 6/22~7/13 (毎週金曜日・全4回)  
10:30~11:30

☆会 場 東区民センター3階 視聴覚室 (7/13のみ2階大ホール)

☆対 象 15歳以上の女性 (お子様連れ可です。託児はございませんのでご了承ください。)

☆定 員 12名

☆受講料 2,600円 (ボールレンタル代含む)

☆持ち物 動きやすい服装、運動靴、飲み物、汗拭きタオル、ヨガマットかバスタオル

☆申 込 6/11 (月)~6/12 (火) に電話 (742-5500) か窓口で受付 (受付時間 10~17時)  
多数時は6/13 (水) に抽選し、当選者にご連絡します。  
※定員に満たない場合は、以降先着順で受付します。

東区民センター

検 索

☆お申込み・お問合せ☆

東区民センター運営委員会 (東区北11条東7丁目) 電話: 742-5500

SAPPORO

笑顔になれる街のコミュニティセンター  
札幌市東区民センター