

# バランスボール

## 無料体験

### 参加者募集

～「楽しくエクササイズ」～

参加料

無料

[日時] ① 12月 5日(水) 10時～10時40分  
② 12月 21日(金) 14時～14時40分

[場所] 岐阜市民総合体育館 2階 柔道場

[対象者] 16歳以上の男女 (各回 先着20名)

[申込] 直接 岐阜市民総合体育館事務所へ

#### <バランスボールの効果>

- \* 運動不足の解消
- \* 脳の活性化
- \* 自律神経を整える
- \* 体力・筋力・免疫力UP
- \* 肩こり・腰痛改善が期待できます
- \* 骨盤矯正



☆講師

山口ゆきよ

- ※ 開始時間の5分前にお集まりください。
- ※ 当日、開催場所の変更があるかもしれません。ご了承ください。
- ※ 講習会でのケガ等については応急処置までとし、その後の責任は負いかねますのでご了承ください。

TEL 058-245-0351

お問合せ

<http://gikyobun.or.jp/gifugym/>

