

# バランスボール無料体験

## 参加者募集

毎日家事や子育て、お仕事に忙しくついついご自分のことを後回しにしがちではありませんか？音楽に合わせてバランスボールを使い、有酸素運動や筋トレをしながら自律神経をコントロールして一緒にリフレッシュしましょう！

### <講習日時>

8/ 8 (水) → 10:00～10:40

8/30 (木) → 14:00～14:40

☆開始時間の5分前にお集まりください。



< 持ち物 > タオル、上靴、飲み物 など

< 場 所 > 岐阜市総合体育館 柔道場（2階）

< 対象者 > 16歳以上の男女

< 定員数 > 20名

※ 当日、開催場所の変更があるかもしれませんのでご了承ください。

※ (注) 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。

※お申込み先は直接岐阜市民総合体育館事務室、または電話でお問い合わせください。

◇お問い合わせ先◇ (058) 245-0351