

県営野球場で楽しく汗をかいてリフレッシュ!!

29年度 第1期 県営野球場

バランスボール教室

第1回

5/11(木)

1回 300円

会員券 1,300円

☆1回のみ参加もOK☆



写真は、昨年度のバランスボール教室の様子です。

・各回の定員は15名です。定員になり次第締め切ります。

メニュー	内容	開催日時・会場	開催時間
バランスボール & ストレッチング	バランスボール 大・小のボールを使ったエクササイズ。腰痛や肩こり等の痛みを和らげるエクササイズ等も紹介予定!	5月 11日(木)	14時 ~ 15時
	ストレッチング ストレッチポール等を使ったストレッチング指導。 リラックスした状態で筋肉を伸ばします。ストレス解消、疲労回復に効果的!	25日(木)	
		6月 1日(木)	
		8日(木)	
		13日(火)	
		22日(木)	
		29日(木)	
	【計7回】 県営野球場研修室		

※当日は、運動しやすい服装で、屋内シューズ、タオル、水分補給用飲料水をご持参ください。

お問い合わせ

岩手県営野球場

TEL 019-661-0115