

県営野球場で楽しく汗をかいてリフレッシュ!!

# 29年度第2期 県営野球場 バランスボール教室



第1回

8/24(木)

1回 300円

会員券 1,500円

☆1回のみ参加もOK☆



写真は、第1期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
<b>バランスボール &amp; ストレッチング</b>	<b>バランスボール</b> 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！ <b>ストレッチング</b> 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！	8月 24日(木)	<b>14時 ~ 15時</b>
		9月 7日(木)	
		14日(木)	
		28日(木)	
		10月 5日(木)	
		12日(木)	
		19日(木)	
		26日(木)	
	【計8回】		
		I N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