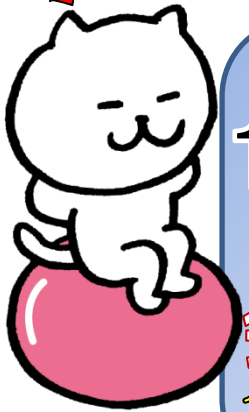


県営野球場で冬場の運動不足を解消しましょう!!

30年度 第3期 県営野球場

バランスボール教室



第1回
12/6 (木)
1回 300円
会員券 1,500円
1回のみ参加もOK★



写真は、第2期バランスボール教室の様子。



※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	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！！	12/6 (木) 13 (木) 20 (木) H31.1/10 (木)	14時 ～
	ストレッチング ストレッチポールを使い日常生活で起きる筋肉の緊張をほぐします。ストレス解消や疲労回復に効果的！！	17 (木) 24 (木) 31 (木) 2/7 (木)	
		【計8回】	

※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 (公財) 岩手県スポーツ振興事業団 岩手県営野球場 TEL 019-661-0115