

# 30年度 第1期 県営野球場 バランスボール教室



キジ丸

第1回  
5/10(木)

1回 300円  
会員券 1,300円

☆1回のみでの参加もOK☆



写真は、昨年度のバランスボール教室の様子です。

メニュー	内容	開催日時・会場	開催時間
<p>バランスボール &amp; ストレッチポール</p>	<p><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！</p> <p><b>ストレッチポール</b> ストレッチポール等を使ったストレッチング指導。日常生活で起こる筋肉の緊張をやわらげます。ストレス解消、疲労回復に効果的！</p>	<p>5月 10日(木) 17日(木) 22日(火) 28日(月) 6月 14日(木) 21日(木) 28日(木)</p> <p>【計7回】</p> <p>県営野球場研修室</p>	<p>14時 ～ 15時</p>

※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。  
※各回の定員は15名です。定員になり次第締め切ります。

お問い合わせ

岩手県営野球場

TEL 019-661-0115