

県営野球場で楽しく汗をかいてリフレッシュ!!

30年度 第2期 県営野球場

バランスボール教室

第1回
9/6 (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
バランスボール & ハルティック ウォーキング	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！ ハルティック ウォーキング 2本のポールを使い歩行することで、全身運動になります。足腰のストレスが和らぎ、足や膝の負担を軽減させながら運動が出来ます！	9月6日(木) 13日(木) 20日(木) 27日(木) 10月4日(木) 11日(木) 19日(木) 25日(木) 【計8回】 IN県営野球場研修室	14時 ～ 15時

※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