

# 29年度 第3期 県営野球場 バランスボール教室

第1回  
11/23(木)  
1回券 300円  
会員券 1,500円

☆1回のみ参加もOK☆  
冬の運動不足を県営  
野球場で一緒に楽しく  
解消しましょう！！



キジ丸

メニュー	内容	開催日時・会場	開催時間
<p><b>バランス ボール &amp; ストレッチ ング</b></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！</p>	<p>11月 23日(木) 30日(木) 12月 7日(木) 14日(木) 21日(木) 平成30年 1月 11日(木) 18日(木) 25日(木) [計8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。

お問い合わせ

岩手県営野球場

TEL 019-661-0115