

第2期 県営野球場 バランスボール教室

第1回

8 / 11 (木)

1回300円

会員券1,500円



写真は、第1期県営野球場バランスボール教室の様子です。

- ・ぶらんちスポーツクラブの共通会員券は併用できません。
- ・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 & ストレッチング	バランスボール 大・小のボールを使って運動します。インナーマッスルに刺激を与え骨盤矯正にも効果的。	岩手県営野球場研修室 8月11日(木) 8月18日(木) 8月25日(木) 9月13日(火)	14時 ~	
	ストレッチング リラックスした状態で筋肉を伸ばします。ストレス解消、疲労回復に効果的です。	10月3日(木) 10月7日(金) 10月13日(木) 10月20日(木)		14時 50分
	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。