

# 楽しく弾もうバランスボール！

バランスボールを使い有酸素運動、筋トレ、ストレッチを音楽に合わせて楽しく行います。

自然に体幹が鍛えられ、姿勢の改善、腰痛、肩こり改善、ダイエット効果が期待できます。

対象 ▶ 高校生以上

持ち物 ▶ シューズ

水分補給用飲み物

タオル

開催日 ▶ 毎週水曜日

時間 ▶ 19:30~20:15

料金 ▶ 700円