

バランスボールで美しく筋肉をつけよう

主催サークル

栄養一軸一運動

開催日

3月9日(水)
18時30分～20時30分

定員

15名

対象

どなたでも

参加費

1,000円



講師

奥田 欣作
(分子栄養学&運動力学講師)

内容

バランスボールで体幹を鍛える

持ち物

運動のできる格好、
シューズ、タオル

会場

6階 レクリエーションホール

サークルからの
メッセージ



体軸・体幹がしっかりしていれば
身体機能を発揮できて
ストレスのない動きができます。

九段生涯学習館へ開催日2日前の17時までに

電話または当館ホームページよりお申込下さい!

【電話】3234-2841 【HP】<http://www.kudan-ll.info>