

# 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-11.info>