

バランスボールで体幹トレーニング

長年の仕事や生活のクセからくる身体の歪みを修正し、バランスボールで体幹を鍛え、腰痛や肩こりのない、機能的でバランスのよい美しいからだを作りましょう。

日時 全5回

①8月3日、②8月17日、③8月31日、

④9月14日、⑤9月28日

いずれも水曜日、14時～16時

募集要項

会場 九段生涯学習館

対象 20歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方

定員 20名(締切り後、抽選の上、ハガキでご連絡)

参加費 3,800円(全5回分/ミニボール代含む)

託児 7月20日(水)時点で満6ヶ月～未就学児まで
1回1,000円申込み締切日までにお申込み

企画・運営 栄養一軸一運動

申し込み 7月20日(水)17時まで、電話またはホームページより九段生涯学習館まで

- ◆お子さまの同伴はご遠慮いただいております。託児をご利用ください。
- ◆天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更になる場合がございます。予めご了承ください。
- ◆ご本人さま以外の参加はお断りいたします。

掲示承認
平成28.7.15まで
千代田区役所

講師

奥田 欣作

フィジカルトレーナー
分子栄養学に精通し、
独自の健康法を確立。
身体機能の改善・向上
の方法を指導。



主催
問合せ



千代田区立
九段生涯学習館
こころを育み 明日へつなぐ

102-0074 千代田区九段南1-5-10
電話 03-3234-2841 HP <http://www.kudan-il.info/>