

参加者募集

バランスボール フィットネス



 ストレッチ・コアトレ・有酸素運動

申込方法 : 妙高ふれあいパーク ☎ 0255-82-4400

又は、妙高ふれあいパーク窓口まで(開館8:30~21:30 無休)

6月7日(金)〆切となります。

※ 詳しくは、裏面をご覧ください。

Info



NPO法人
ふるさとづくり妙高

妙高市大字米島新田 61 番地 妙高ふれあいパーク内 TEL 0255-82-4400

フェイスブック 又は ホームページ [NPO法人ふるさとづくり妙高](#)で検索

～ バランスボールフィットネス ～

開催日 : 1部 (第1・第3・第5 火曜日) 全4回
7/2、7/16、7/30、8/6

2部 (第2・第4 火曜日) 全4回
6/11、6/25、7/9、7/23

時間 : 1部 18:30～19:15 (45分間)
2部 19:45～20:30 (45分間)

会場 : 妙高ふれあいパーク 柔剣道場室
〒949-2231 妙高市大字米島新田 61

内容 : バランスボールを使ったフィットネス (ストレッチ・コアトレなど)

対象 : だれでも 男女問わず

持ち物 : 内履き、飲み物 (スポーツ中のもの)、タオル など

定員 : 各部 10名 (先着順)

参加費 : 隔週コース (1部 or 2部)

○当法人スポーツクラブ会員の方 4回/2,000円

非会員の方 4回/3,000円

毎週コース

○当法人スポーツクラブ会員の方 8回/3,500円

非会員の方 8回/5,000円

※ 参加費は開催前または初回受講時にお支払いください。

講師 : 渡辺 安奈

申込方法 : 申込〆切 6月7日 (金) まで

お電話 妙高ふれあいパーク (☎0255-82-4400)

又は

妙高ふれあいパーク窓口にてお申込みください。

受付時間 8:30～21:30 (無休)

※ 各部ともに参加人数が5名に達しなかった場合は、中止とさせていただきますのでご了承ください。

※ 教室中、当法人広報用に写真撮影をすることがありますのでご了承ください。

撮影された写真は当法人又は講師の広報活動以外には一切使用いたしません。何か不都合がある場合はお申し出ください。