

参加者募集

最近、運動不足かなあ・・・
でも、走ったり、歩いたりだけじゃ・・・



そんな、あなたにピッタリの教室です。
楽しく運動しましょう。

バランスボール フィットネス Vol.2



ストレッチ・コアトレ・有酸素運動

9月3日～(全8回) 参加はチケット制なので期間中好きな日を選んで参加できます。

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)

8月28日(水)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 : 火曜日 9/3 9/17 9/24 10/1 10/8 10/15 11/5 11/12 (全8回)

時間 : 19:30 ~ 20:15 (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 : 15名 (先着)

参加費 : チケット制 (1回の受講でチケット1枚)

○当法人スポーツクラブ会員の方	チケット8枚綴り	3500円
	チケット6枚綴り	3000円
	チケット4枚綴り	2000円
	チケット1枚	600円

○非会員の方	チケット8枚綴り	5000円
	チケット6枚綴り	4500円
	チケット4枚綴り	3000円
	チケット1枚	800円

※チケット購入は教室受講時にお願いいたします。

※受講当日購入も可能です。

※チケットは今回の教室のみ有効です。その他の教室では利用できません。

講師 : 渡辺 安奈

申込方法 : 申込〆切 8月28日 (水) 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)

※ 申込人数が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。