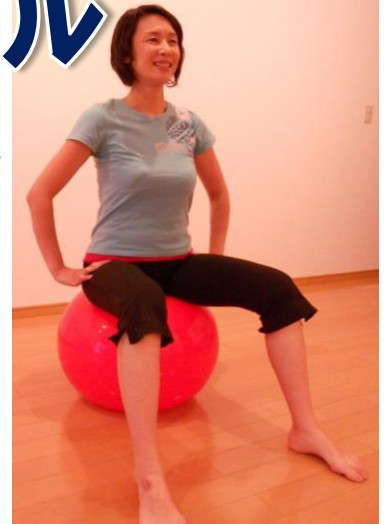


肩こり  
腰痛解消

# 体カアップ バランスボール



バランスボールは腰・膝などに負担をかけずに有酸素運動ができ、血液の循環を良くします。リズムに合わせて楽しく弾みながら、肩こり・腰痛改善・体カアップを目指しましょう。

- ◆ 開 講 日 時：2021年10月4日（月）からスタート  
月曜日【月2回】  
19：00～20：00

- ◆ 定 員 / 対 象：15名（先着順） / 一般

- ◆ 受 講 料：1,800円 / 月

- ◆ 持 ち 物：ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装、飲み物  
※バランスボールは裸足で行います。

- ◆ 受 付 ・ 申 込：直接引佐多目的研修センター窓口、またはFAX・メールにて  
下記の受講申込書の必要事項をご記入の上、お申込み下さい。

※持病をお持ちで不安な方は職員にお申し付けください。

※受講者の肖像（講座風景、発表会などの写真や映像）を広告・ホームページ・SNS等に掲載することがございます。

見学・体験  
無料



引佐多目的研修センター 浜松市北区引佐町井伊谷248番地186  
☎053-542-0250 FAX:053-542-0251  
メール:inasatamoku@birukan.com  
主催：浜松市引佐多目的研修センター（指定管理者 東海ビル管理株式会社）

メールで簡単申込



QRコードを読み込むと  
メールアドレスが出て  
きます。

キリトリ

『2021年10月～体カアップバランスボール』受講申込書

年 月 日

フリガナ  
受講者氏名：

男・女

年齢：

電話番号：

緊急連絡先：

住所：