

# 令和7年度 バランスボールで体幹を鍛えよう！

## 日程および内容

	<b>水曜日</b>			
	1期 ①9:30~10:30 ②10:45~11:45 2期・3期 10:00~11:00			
	講師	Twinkle mamaby 飯田 幸恵 先生		
	対象	性別・年齢不問 <small>※医師から運動制限を受けていない方</small>	定員	20名
	会場	市民体育館 武道場	受講料	1,500円
	持ち物	動きやすい服装、飲料、タオル		
内容	バランスボールの基本動作、リズムに合わせてステップを踏みながらストレッチ、筋トレ等			

期と回数	申込開始日	開催日程				
1期 全5回	4/9 9時	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21
2期 全5回	2期・3期の日程は、後日お知らせします★お楽しみに！					
3期 全5回						

## 申込について

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 申し込み方法 直接体育館へ来館されるか、お電話でお申し込みください。</li> <li>2. 申し込みおよびお問い合わせ先 NPO 法人名取市スポーツ協会 〒981-1224 名取市増田字柳田250(名取市民体育館内) TEL 022-384-3161</li> <li>3. 申し込み時の注意事項 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 先着順に受付し、定員になり次第、締切とします。</li> <li>・ 1期のみ2部制。①・②両方への申込不可。時間帯をご確認の上、どちらかへお申し込みください。申し込み状況によってはご希望に沿えない場合があります。</li> <li>・ 受講料はお申し込み時か、教室開催初日にお支払いください。</li> </ul> </li> </ol>
---

## 受講に関する諸注意

- ・ やむを得ずキャンセルされる場合は、開催前日までにご連絡ください。開催後のキャンセルや欠席による返金、受講料の未納は受け付けません。
- ・ 本協会ではホームページや SNS、広報誌等に写真や動画を用いることがあります。これは特定の参加者を写すものではなく事業の内容の周知と教室の様子を伝えるためのものとして活用しております。何卒ご理解とご協力をお願いいたします。
- ・ 個人情報に関しては適切に管理し、目的以外には一切使用いたしません。



ホームページ



LINE



Instagram