



バランスボール教室



室内外問わず、身体のバランスやゆがみを整える運動を手軽に行えることが魅力のバランスボール。続けることで基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼しやすい身体づくりができます。その他にもたくさんの効果が期待できます。出産後のもどらないお腹を何とかしたい「育休中のママさん」にもお勧めです。ぜひ体験してみませんか？

【日 時】 11月2日（月）・9日（月） 午前10時30分～11時30分

（どちらか一日を選んで参加することもできます）

【場 所】 宮崎コミュニティセンター 小ホール

【講 師】 松山 知世 氏

【定 員】 15人

【受講料】 無料

【持ち物】 タオル、飲み物、ヨガマット（ある人）

【申込先】 生涯学習センター宮崎分館 ☎32-7712

右下のQRコードからもお申込みいただけます。

【締 切】 10月23日（金）

※未就学児の託児を希望する人は、10月16日（金）までに

お申込みください。

事前に申込があった場合のみ、託児所を開設します。

