

バランスボール



エクササイズ 全3回



日程：10/26(土) 11/30(土) 12/28(土)
時間：**A** 13:00～13:45
B 13:55～14:40
定員：各10名（抽選）
申込期間：9/2(月)～9/26(木) 電話か窓口

※第一希望、第二希望をお伝えください

抽選発表：10/1(火)～10/25(金) 会館内に掲示



バランスボールで楽しくエクササイズ！
ボールに座ってインナーマッスルを
鍛えましょう！



天白福祉会館

802-2351