

# バ ラ ン ス ボ ー ル



## エクササイズ 全3回



日 程： 4/24Ⓜ 5/22Ⓜ 6/26Ⓜ  
時 間： ① 13:00~13:45  
② 13:55~14:40  
定 員： 各12名 (抽選)  
申込期間： 3/1Ⓜ~3/26Ⓜ 電話か窓口

※①または②のどちらかをお選びください

抽選発表： 3/31Ⓜ~4/23Ⓜ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