

肩こり・腰痛予防に!

NEW

かんたん!

テニスボールエクササイズ



日程

10/25、11/1・8・22・29、12/6・13・27
1/24・31、2/7・28、3/7(土曜日 全13回)

時間

10:00~11:15

場所

西ふれあいセンター 2階 プレイルーム

対象

高校生以上(抽選時65歳以上優先)

受講料

10,660円

定員

25名

締切

10月15日(水)必着

テニスボールエクササイズはテニスボールを使って筋肉の柔軟性を高めて、体のコリをほぐすセルフケアです。運動の苦手な方でも無理なく始められます。

お申込みはこちらから



講師

健康運動指導士、
健康運動実践指導者
前川 真治 先生

