

# まなみんの バランスボール&ヨガ教室

まなみんこと、中島まなみさんのバランスボールを使った運動教室です。リズムに合わせて足踏みやバウンス（弾む）しながら、楽しく身体を動かします！

無理のない範囲で取り組むことができるため、運動が苦手な方にもおすすめです！ぜひお気軽にお申込ください。  
(小学生も参加可能です)

**日時：3月31日(金)**

①13:30~15:00 ②18:30~20:00

**場所：保健福祉総合センター**

**講師：中島まなみさん**

(沖ヨガインストラクター)



定員：①②各クラス15名ずつ計30名

参加費：無料

持ち物：上靴・タオル・飲み物・その他各自運動に必要な物

その他：運動のできる服装（ジャージ等）で参加してください。

貴重品は、各自で責任を持って管理してください。

運動時以外はマスクの着用を推奨しています。

当日、体調不良の場合は参加をお控えください。

新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、事業を中止する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

## お申込み・お問い合わせ

⇒参加を希望される方は3月27日（月）までに電話またはメールにて社会体育係へお申込ください。

【電話】2-3011 【メール】syakaitaiku@vill.sarufutsu.lg.jp

※メール申込の場合は、本文に参加者氏名、住所、連絡先、年齢を記載してください。