

まなみんの

## ★ バランスボール&amp;ヨガ教室



バランスボールを使い、リズムに合わせて足踏みや弾み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！ぜひお気軽にお申込ください☆  
(小学生も参加可能です)

目 時：11月14日(火)

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

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。
  - ・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11月10日(金)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。