

バランスボール&ヨガ教室

スポーツインストラクターとしてご活躍されている中島まなみさん、河上コウキさんをお招きし、バランスボール&ヨガ教室を開催します。リズムにあわせて弾んだり、足踏みしたり、誰でも簡単に楽しく取り組める内容となっているので、ぜひお気軽にご参加ください。

日時：10月7日(水)

①13:30~15:00 ②18:30~20:00

場所：農村環境改善センター（多目的ホール）

講師



中島まなみさん
(沖ヨガインストラクター)

河上コウキさん
(バランスボールインストラクター)



定員：①②各クラス20名ずつ 計40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もの

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。

⇒参加を希望される方は10月2日(金)までに社会体育係へお申込みください。

お申込み・お問い合わせ



さるふつスマイル
ポイント対象事業

教育委員会 社会体育係まで（電話2-3011）