



大人の充活!

# ワンコイン トレーニング

初めての方も  
大歓迎!

無理なくできる  
やさしい運動です♪

バランスボールで楽しく、元気に、体づくり!

開催日

7/11・18 | 8/8・22 | 9/12・26 | 10/10・24

≧ 14:00~15:00 ≦



参加費

1回 500円



持ち物

水分、タオル



場所 TRY studio (山口町34-2)



電話 0561-56-0760



駐車場 数台分あり

講師

馬渡 あゆみ

バランスボールインストラクターとして、  
年齢や体力に合わせてやさしいレッスンを  
行っています。楽しく体を動かして、心も  
体もすっきり元気になりましょう!

