

# 令和6年度大人の充活！ワンコイントレーニング

未来をバランスよく歩む、元気な日々へ♪！

## 楽しくトライ♪

### いきいきバランスボールレッスン



#### バランスボールレッスンの魅力と効果

音楽に合わせて不安定なボールの上で弾んだり、エクササイズをすることにより、ココロも弾み、楽しみながら運動を行うことができます♪

不安定なボールの上で運動をするため、体幹筋を刺激し、姿勢改善やバランスアップが期待できます！また全身の柔軟性と筋力を向上させ、日常生活にもプラスの影響を与えてくれます♪



料金は1回**500円**

当日会場でお支払いください。

#### 日時

5月25日（土）  
6月8日（土）、6月22日（土）  
6月29日（土）、7月13日（土）  
7月27日（土）  
時間は全て14：00～15：00

#### 持ち物

- ・飲み物
- ・タオル
- ・室内シューズ

※ボールは無料で貸し出します

お申込み／お問い合わせ

0561-56-0760 担当：中村、山崎  
右のQRコードからお申し込みも可能です



開催会場

瀬戸市山口町34-2

（店舗脇に駐車場がございます）

トライスタジオ

