

ボールエクササイズ

不安定なボールを利用し、
身体のコア部分に刺激を与えます。
ポティシェイフにおすすりめです！！



インストラクター
佐藤 恵



日程	10月	11月	12月	火曜日
	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14	
時間	9:45~10:45 (60分)			
場所	蕨市民体育館 1F 武道場2(畳)			
定員	20名 (先着順)			
料金	全10回 4,500円 (当日1回利用550円)			
担当	佐藤 恵			
受付	事前申込 1F 受付窓口まで参加申込みください			
備考	マスク着用・運動のできる服装をご用意ください			
	小さいお子様を連れての教室参加はご遠慮ください			
	教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください			
	コロナウイルス感染拡大予防の為、託児の受付はございません。			