



バランスボール運動教室



～バランスボールで始めるエクササイズ～

有酸素運動や筋力トレーニング、体幹トレーニングのツールとして使用することが出来ます。今回の講座ではバランスボールの乗り方、基本的な使用方法、その他様々なエクササイズを紹介します。是非ともこの機会に一度、ご体験ください。

<開催要項>

日 時：2019年5月25日（土） 13:00～14:00

場 所： 岐阜メモリアルセンター・柔道場

講 師： 東 篤志 トレーニング室スタッフ

募集人数： 中学生以上 15名（先着順）

費 用： **無料**

持 ち 物： 動きやすい服装・タオル

申込方法： トレーニング室受付・お電話にてご予約ください

参加規約： 下記3点をご了承の上ご参加ください。

- ① 教室実施中、または教室の前後、移動中の事故・怪我・盗難等に関しましては、主催者、講師、施設側は一切のトラブルの責任を負いかねます。
- ② 教室の様子を撮影させていただき、メモリアルセンターホームページ、チラシ、パンフレットなどで使用させていただく場合がございます。
- ③ お預かりした個人情報は、岐阜県個人情報条例ならびに当施設の個人情報規則に基づき適切に取り扱い、本人の許可なく第三者に開示することはありません。



ご予約・お問合せ

岐阜メモリアルセンター・トレーニング室

☎ : 058 - 215 - 7714 (火曜定休日)

公益財団法人岐阜県体育協会 〒502-0817 岐阜市長良福光大野 2675-28