

令和4年度 アクリエひめじ文化講座

★楽しくはずんで心と身体を整える★ バランスボールエクササイズ 受講生募集

8・9月
開催分

バランスボールに座って、音楽に合わせてポンポンッと弾みます♪
運動不足を解消するだけでなく、心も身体もスッキリさせ、質の良い睡眠や自律神経の調整に繋がります。お子さまとご一緒にご参加も可能です。
思わず笑顔になる、心と身体がはずむ有酸素運動！ぜひ体験してみませんか？

【講師】 内山 絢子 氏

((一社)体力メンテナンス協会認定バランスボールインストラクター、体力指導士、産後指導士、元小学校教諭)

【会場】 アクリエひめじ スタジオ1 (姫路市神屋町143-2)
※会場はアクリエひめじ内で、今後変更する場合があります

【開催日】 令和4年 ①8月23日(火) ②9月5日(月) ③9月20日(火)
10時から11時まで(9時45分 受付)

以降、毎月2回程度、原則火曜日開催、変動の場合有
注)詳細は決まり次第、随時お知らせします。

【定員】 13名 (先着順) 【受講料】 1回 1,500円

※バランスボールは貸し出しいたします。 ※動ける服装でお越しください(更衣室はありません)
※コロナ対策のため、当日体調が優れない場合や発熱等ある場合は、レッスンへの参加はご遠慮ください。
※お医者様より運動制限をされている方は、必ず、担当医に相談・了承を得た上でご参加ください。

【申込方法】

①電話の場合

アクリエひめじ 079-263-8082(9時～18時)へ電話でお申し込みください。

②電子メールの場合

件名: バランスボール 講座申込

本文: 申込者氏名(フリガナも必ず記入)・連絡先電話番号

申込先: アクリエひめじ 事業・講座担当 応募係 himeji-oubo@c-linkage.co.jp

※受講料は、講座当日開始前に会場受付にて現金でお支払いください。

【申込締切】各回ともに講座の前日まで ※但し先着順で定員に達し次第締め切ります。

姫路市文化コソパソションセンター

アクリエひめじ