

西根ときめきスポーツクラブ通信

エンジョイ吹き矢とバランスボールを一緒に楽しみませんか？

みなさん、バランスボールをご存知でしょうか？名前は知っているというかたは結構いらっしゃると思います。バランスボールとは、普段は意識して使うことのできない筋肉を鍛えることができるため、見た目が引き締まり、体内では確実に筋肉量が増加して基礎代謝が上がり、体脂肪を燃焼しやすい体を作ることができると言われてい

※ ゆがみ解消 ※ 脂肪燃焼効果 ※ 腰痛軽減

特にこの3点に特に効果があるそうです！

近ごろ人気のエンジョイ吹き矢もメタボ解消、腰痛予防と回復に効果があります。家族とのコミュニケーションや運動不足の解消にぜひご参加下さい！

場 所 ： 西根地区公民館多目的ホール

日 程 ： 11月18日（水）から毎週水曜の5回コース
（11月25日・12月2日・9日・16日）

時 間 ： 午後7時～9時まで

参加資格 ： 子供から大人まで

会 費 ： 5回コースで1,000円

非会員は300円（地区外は500円）

持ち物・服装 ： 内ズック・運動の出来る服装・タオル・水

申し込み先 ： 西根地区公民館（84-6326）

もしくは下記メールアドレスまで



西根ときめきスポーツクラブ

事務局（西根地区公民館内）長井市草岡322 ☎ 84-6326

e-mail tokimekisc@gmail.com

ブログ <http://tokimekisc.blog23.fc2.com/>