

SSKスポーツスクール(味舌体育館)

バランスボール教室

2023年度

- ◆講師 金木 敦子 先生
- ◆実施日 毎週水曜 9:30~10:30(60分)
- ◆対象 16歳以上
- ◆定員 20名
- ◆参加料金 5,000円(税込) / 1期10回制
体験料:300円※初回のみ、見学は無料
- ◆持ち物 ◎運動できる服装 ◎ヨガマット(お持ちの方のみ)
◎タオル ◎水分補給できるもの

〒566-0023 摂津市正雀1丁目1番6号
摂津市立味舌(ました)体育館
電話:06-7507-2746

【指定管理者 (株)エスエスケイ】

Sports Co-Creation

【スクール内容】

バランスボールを使って筋トレとストレッチをします。初心者でも楽しめる簡単なエクササイズなので、運動不足・ストレス解消に！！

令和5年度 バランスボール教室開催日程

水曜日 15:15～16:15 対象：16歳以上

会費（1期10回制）：5,000円/期

期/回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1期	4月5日	4月12日	4月19日	4月26日	5月10日	5月17日	5月24日	5月31日	6月7日	6月14日
2期	7月5日	7月12日	7月19日	7月26日	8月2日	8月9日	8月23日	8月30日	9月6日	9月13日
3期	10月4日	10月11日	10月18日	10月25日	11月1日	11月8日	11月15日	11月22日	12月6日	12月13日
4期	1月10日	1月17日	1月24日	1月31日	2月7日	2月14日	2月21日	2月28日	3月6日	3月13日