

SSKスポーツスクール(味舌体育館)

バランスボール教室



2022年度

- ◆講師 金木 敦子 先生
- ◆実施日 毎週水曜 15:15~16:15 (60分)
※今年度の開催日程は裏面をご確認ください。
- ◆対象 16歳以上
- ◆参加料金 5,000円(税込) / 1期10回制
※期初開催日に窓口にお支払ください。
- ◆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
- ◆定員 20名

【スクール内容の説明】

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！！

【申込方法/注意事項】

- ①お申込み時に、参加費用をお支払いください。
※初回日のお支払いでもOKです
※お支払が完了していない場合、受講できません。
- ②10月1日から受付いたします。
※定員に達した場合、お断りする場合がございますので、お早めにお申込の程お願いいたします。

〒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

令和4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) :5000円/期

体験会:1回/500円

※3期は10/12・19・26体験会を開催するため会費は7回分の3,500円となります。

期/回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1期										
2期										
3期	10月12日	10月19日	10月26日	11月2日	11月9日	11月16日	11月30日	12月7日	12月14日	12月21日
4期	1月11日	1月18日	1月25日	2月8日	2月15日	2月22日	3月1日	3月8日	3月15日	3月22日