

やわらかボールで 健幸教室

- ・運動不足
- ・腰痛などの関節痛
- ・冷え性
- ・女性特有の骨盤のゆがみが気になる



ボルトレーニングで
お悩み改善！！

バランスボールなどを使い、
体幹トレーニングや脂肪燃焼に
効果的と言われている有酸素運
動を行います。姿勢の改善や腰
痛予防などが期待できます。

開催日時

毎週金曜日

13:15 ~ 14:15

(祝日・年末年始休館日は除く)

グリーンピア岩沼

スポーツハウス棟2階 ダンスルーム

1回500円（別途施設使用料130円）

グリーンピア岩沼

岩沼市北長谷字切通1-1

TEL : 0223-25-5122

お気軽にお問合せください。