



内容

ガンバルーンボールを使って【ストレッチ】や、
の【筋力トレーニング】を行います。子どもから
大人まで幅広く楽しめるエクササイズです。
当日は、動きやすい服装でご参加ください。

対象

小学生～大人（定員 20 名）

※小学生は大人の付き添いが必要です。
小学生2名の参加の場合は、大人2名の付き添いが必要

場所

ゆうあい館 和室

講師

ガンバルーン体操指導士 古賀香織 先生

日程変更

10/1

14:00
～ 15:00

参加費無料

キッズからシニアまで

