

2022年度 KUKIカルチャー倶楽部

# バランスボールで楽しくエクササイズ！

座っているだけでも効果のあるバランスボールを使って楽しく体を動かそう！！

**日時** 2022年12月5日(月) 10:00～12:00

**会場** 久喜総合文化会館 研修室1

**講師** 岡本 薫 (JBI日本バランスボール協会代表)

**定員** 10名 (定員になり次第、受付終了いたします)

**参加費** 2,000円 (バランスボールをプレゼント!!)

**備考** 運動できる服装でお越しください (汗拭き用にタオルを持参ください)

**受付期間** 10月22日(土) 10:00～11月25日(金) 17:00

☎ 新型コロナウイルス感染症対策として、申込みはお電話のみにて承ります

【新型コロナウイルス感染拡大予防のため】

- 当日はマスクの着用、受付での体温チェックにご協力ください。
- 体調不良の方は当日の参加をご遠慮ください。



■プロフィール

- ・日本バランスボール協会トレーナー
- ・オーロラヨガインストラクター
- ・FIT マットピラティスインストラクター
- ・ウェーブストレッチリングインストラクター 他

お問合せ  
お申込み

久喜総合文化会館

TEL : 0480-21-1799

〒346-0022 久喜市下早見140番地

9:00～21:30 / 第4火曜日休館 (祝日の場合は翌平日)

<https://www.kuki-bunka.jp/>

◆主催 : 久喜総合文化会館 ◆企画制作 : トールツリー (株式会社ケイミックスパブリックビジネス)

