

## 回 覧

# バランスコーディネーション 参加者募集！ 体験会

どなたでも簡単に出来るストレッチ・筋力トレーニングを行っていきます。  
セラバンドやバランスボール等のツールを使い、シェイプアップや全身運動を  
楽しく効果的に行うことができ、バランス感覚も養われ脳への刺激も  
活発になります。

男女問わず運動不足の方、これから始めようと思われている方、どなたでも  
出来る運動になりますので、是非ご参加ください。

**開催日** 令和3年7月16日（金）19時30分～1時間程度

**場 所** 大洗町中央公民館 1階 研修室

**募 集** 20名（先着順）

**参加費** 無 料

**講 師** 飛田 麻未 さん



### ★体験会に必要なもの

ヨガマット・動きやすい服装・汗拭きタオル・飲料水

※通常レッスンは8月から毎月第1・3金曜日 19:30～となります。

8月は6日、20日 2回の開催予定です。

参加費：夢town会員 1,000円/月 一般 2,000円/月

お問合せ

## 夢town大洗スポーツクラブ

茨城県東茨城郡大洗町成田町1626 電話：029-267-1515 FAX：029-266-3787

受付時間 9:00～17:00 休館日：月曜日