

# 回 覧

## バランスコーディネーション

### 参加者募集！

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** 毎月第1・3 金曜日 19時30分～ 1時間程度

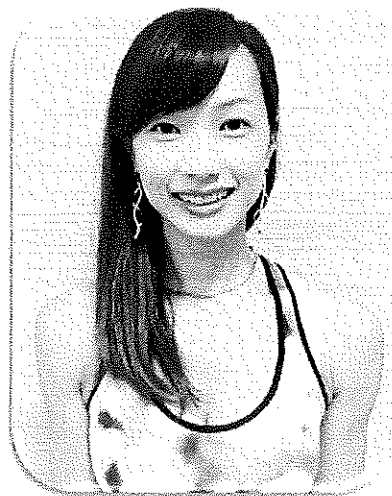
**場 所** 大洗町中央公民館1階 研修室（状況で日程、場所の変更有）

**募 集** 20名（先着順）

**参加費** 夢town会員 1,000円/2回

一 般 2,000円/2回

**講 師** 飛田 麻未 さん



**開催予定日** 8/6（研修室）・8/20（視聴覚室）

9/3（和室）・9/16（木曜日に変更、場所は研修室）

#### ★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

お問合せ・お申込み

### 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