

参加者随時募集しています！

たいりよくじゅうりよくきゅう

太極柔力球 教室



太極柔力球(通称:ロウリーボール)とは、専用のラケットと砂の入った柔らかいボールを使い円運動を行います。全身運動で、身体にいい負荷を与え、からだも脳もリフレッシュ!! 初心者の方でも運動しやすい活動で、健康維持にとっても良い運動です。

開催日時

2019年度

毎月第4日曜日 午前10時~12時

※会場の都合で開催が変更になる場合があります。

場所 : 白梅総合体育館サブアリーナ

対象

高校生以上

※事前申込は不要です。当日、お越しください。

参加費

700円/回(クラブ会員は500円/回)

持参物

屋内シューズ、飲み物を持参。運動のしやすい格好でお越しください。
※用具は無料貸出します。

お問い合わせ

しらうめスポーツクラブ

TEL0867-52-5905

真庭市下市瀬586-3(白梅総合体育館内)