

楽しく健康づくりしませんか？ 初心者の方 大歓迎！！

太極柔力球教室 参加者募集！

太極柔力球（たいきよくじゅうりよくきゅう）とは？

通称：ロウリーボールといい、円運動を使ってゆったりと全身で行うのが特徴です。遠心力を利用しながら、シリコン製のラケットで砂の入ったボールをしなやかに操ります。砂の入ったボールは身体に程よい負荷を与え、からだも脳もリフレッシュできます。年齢を問わず、世代を超えて、気軽に楽しく取り組める新感覚の運動です。健康維持・増進のため一緒に活動しませんか？



- 開催日 毎月1回 日曜日 10時～12時
平成30年度 4/15, 5/13, 6/10, 7/1, 8/5, 9/9,
10/21, 11/11, 12/9, 1/6, 2/3, 3/3
- 場所 白梅総合体育館 サブアリーナ
(真庭市下市瀬586-3)
- 参加資格 高校生以上
- 講師 野村 恵子先生
- 服装 動きやすい格好・上履き持参
- 用具 無料で貸し出しします
- 参加費 クラブ会員 1回 ¥500 ※会員外 プラス ¥200
※参加費は当日会場でお支払ください。

【問い合わせ】
しらうめスポーツクラブ
真庭市下市瀬586-3（白梅総合体育館）

☎ 0867-52-5905

