

バランスボール エクササイズ教室2



体のゆがみを直し、健康維持に役立てませんか。
汗をかいて心も体もスッキリ、リフレッシュ！

日時: 9月18日～10月23日（毎週木曜日 全6回）

午後7時30分～8時30分 ※申込期間8月4日（月）～9月4日（木）

講師	小林 奈津子さん(健康運動指導士)	受講料	500円(6回分)
定員	20人	会場	勤労青少年ホーム2階軽運動場
服装	運動のできる服装	持ち物	内履き・タオル・飲み物

※申込少数の場合は開催しないことがあります。



ホームページ

■ お申込み・お問い合わせ

小千谷市勤労青少年ホーム

愛称

ホットプラザ

所在地 〒947-0005

小千谷市旭町13番8号

電話 0258-82-8510

開館時間 午前9時～午後9時

H P

小千谷市勤労青少年ホーム

検索



E-mail kinro@city.ojiya.niigata.jp

X(旧 Twitter) https://twitter.com/ojiya_kinro