

ビューティー&健康講座 2023



期 日 8月20日(日) 10:30~受付 10:45~11:45

場 所 東出雲体育館 多目的室

内 容 **ミニトランポリン**

参加料 会員 500円 非会員 800円

親子での参加
をも OK です!

ミニトランポリンは、下肢の筋肉（もも前・もも裏・すね・ふくらはぎ）強化ができます。バランス感覚を養い、足の裏全体を使うことで脳の活性化、上下運動による細胞の活性化、血流・リンパの流れにもつながります。

講 師： 金山 恵美子 先生



【問合せ・申し込み先】

用具の数に限りがあるため、事前の申し込みをお願いします。

申込みは、SPORTIVO ひがしいずも事務局にお願いします。