

4～6月開催

# BODY BALANCE

## ボディバランス

太極拳・ヨガ・ピラテスの要素を取り入れた運動プログラムです。柔軟性と体幹を向上させ、心身の健康を養いましょう！

担当：百瀬



期間：2024年4月4日～6月27日 毎週木曜日 全12回

※5月30日は休講です

時間：11時30分～12時30分（60分間）

場所：袖ヶ浦健康づくり支援センター 研修室

受講料：7,200円/12回 1回受講900円/回

対象：成人女性

定員：15名/回 ※定員になり次第締め切ります

持ち物：動きやすい服装・タオル・水分補給用飲料  
※ヨガマットを用意しておりますが、お持ちでしたらご持参ください

申込開始：3月1日（金）から

申込方法：施設受付設置の申込用紙に必要事項を記入のうえ、受講料をお支払いください  
※次のキャンセル料をお支払いいただくことで申込みをキャンセルすることができます  
受講日3日前～前日までは受講料の半額、初回受講日以降は受講料の全額



公益財団法人体力づくり指導協会  
袖ヶ浦健康づくり支援センター

袖ヶ浦市三ツ作 1862-12  
www.tairyoku.or.jp/



営業時間：火～土曜 9:00～21:00/日曜・祝日 9:00～20:00 施設休場日：月曜日

D-2403HF-0001