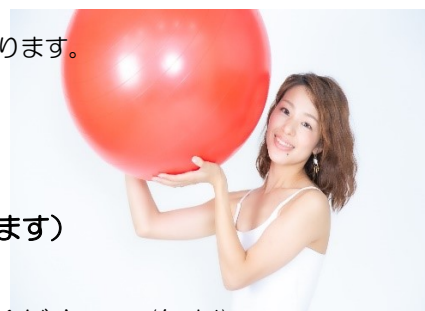


オンラインで楽しむ！ バランスボール

バランスボールで音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう!!ご自宅からできるのでどなたでも気軽に楽しんでいただけます♪ダイエット効果はもちろんのこと、肩こり腰痛の解消にも良いとされているバランスボール!この機会にぜひ体験してみませんか(^^) /











- 1 開催日時 毎週水曜日 日程は裏面参照
10:00 ~ 11:00
※最少催行人数を10名とし、満たない場合は中止となる可能性があります。
- 2 講師 浅田 有里 (一般社団法人体力メンテナンス協会)
- 3 参加料 1回600円(税込) ※1か月毎、事前振込
(レッスンの回数によって1か月毎の参加料は異なります)
- 4 用意するもの パソコン(スマートフォン、タブレットなど)
※事前にアプリ【zoom】をインストールしてください。(無料)
バランスボール・動きやすい服装 (タオル) など
- 5 受講の流れ 申込完了後、メールにて参加料の振込先等詳細をご案内いたします。
お振込み確認後にメールにてzoomの招待URLをお送りします。
レッスンスタートの10分前より上記URLから入室いただけます。
皆様のカメラのON/OFFは自由ですが、ポーズのチェックを必要とされる方は是非ONにしてご参加ください。
レッスンスタート後は、皆様の音量はOFFにさせていただきます。
- 6 受付方法 ① 右のQRコード(申込フォーム)よりお申込みください。
② 毎月月末までに翌月分の申込み・お振込みを完了してください。
- 7 その他 ① 講師の都合により代行講師になる場合や日程が変更になることがあります。
② 入金確認後にURLを送付しますので、参加料は指定の期限までにお納めください。
また、原則としてお返しできませんのでその旨ご了承ください。
③ 初回はバランスボールをお持ちでない方でも参加いただけます。その際は椅子をご用意ください。



【お問合せ先】公益財団法人愛知県教育・スポーツ振興財団
企画推進課事業推進グループ 「オンラインで楽しむ! バランスボール」係
【住所】 名古屋市中区新栄一丁目49番10号2階
【TEL】 052-241-9101 【FAX】 052-241-9103

令和4年度 オンラインで楽しむ！バランスボール 水曜日開催



 4月	20・27
 5月	11・25
 6月	1・8・15・22
 7月	6・13・20・27
 8月	3・10・24・31
 9月	7・14・21・28
 10月	5・12・19・26
 11月	2・9・16・30
 12月	7・14・21
 1月	11・18・25
 2月	1・8・15・22
 3月	1・8・15・22

