

たのしく弾もう!

# バランスボール エクササイズ



定員  
12人

バランスボールで弾んで有酸素運動をしたり、体幹を整えたり、ストレッチをしたりします。音楽に合わせて楽しく弾みながら、身体と心を整え、美しい身体と内側から溢れるパワーを手に入れましょう。



日

時

7月2日・9日・16日(木)

10:00~12:00 全3回

会場 上野会館 ホール  
講師 佐藤 優子 さん  
受講料 1,200円  
持ち物 タオル、水分補給用飲料

\* ボールはこちらで用意いたしますが、お持ちの方は御持参ください。

電子申請は  
こちらから



受付期間

6月4日(木)~6月25日(木)

電話申込 9:00~21:00

電子申請 0:00~23:59(受付初日のみ)

【受付初日に定員を超える場合】

翌日以降の開庁日に社会教育課にて抽選を行います。

受講の可否については、初日申込者全員に上野・北山地域学習センター事務局から翌日以降に電話またはメールでお知らせします。

初日の申し込みは市内在住または在勤・在学の方のみ受け付けます。

【初日に定員に達しない場合】

翌日以降も電話による申し込みができます。その場合は先着順で受け付け、定員に達し次第終了します。

翌日以降、定員に達していない場合は市外の方も受け付けます。

※注意事項

受講料は、6月25日までに上野・北山地域学習センター事務局(上野会館内)へお支払いください。

払い戻しは原則行いません。支払期日までに納入できない場合は必ず事務局に御連絡ください。

いずれもない場合はキャンセルとみなします。

申し込み人数が少ない場合、中止になることがあります。

【問い合わせ・申し込み】

上野・北山地域学習センター事務局(上野会館内) 下条141 ☎ 0544-58-0256