

楽しく！弾んで！
バランスボール！

一般社団法人体カメンテナンス協会
バランスボールインストラクター

ニキによる

バランスボールエクササイズ

ダイエットに！
姿勢改善に！
運動不足解消に！

令和7年4月13日、20日 (日曜日)

午前10時30分～11時30分

場所:岩木B&G海洋センター

(2階トレーニングルーム)

参加対象 /小学生～一般 ※親子参加も大歓迎！

参加料 /1人1回1,000円 (ボール別途含む)

定員 /各回20名



バランスボール
インストラクター

二木 久美子

◎ 問い合わせ先 ◎

岩木B&G海洋センター

0172-82-5700 (弘前市兼平猿沢32-11)

弘前市指定管理者



公益財団法人
弘前市スポーツ協会

Hiroaki City Amateur Sports Association