

1DAYレッスン

# ガンバルーン 体操教室

ガンバルーンとは

高齢者や障がい者、低体力者、肩こり・腰痛のある方向けて、運動を楽しく継続する為に開発された運動用具です。



## 特徴

- ・誰でも使える・・・(子どもから高齢者までどなたでも使えます)
- ・強度を変えられる・・・(個々にあったトレーニングができます)
- ・使い方は様々・・・(1人でも大人数でも)

1人で行うエクササイズもあれば大人数で行えるものもあります。

また、ガンバルーンを使って身体だけではなく、脳のトレーニングをすることもできます。

○開催日 : 11月28日(土) ○先着 15名

○時間 : 10時~10時50分

○場所 : 豊明市福祉体育館 会議室

○料金 : 1人 300円

○持ち物 : 室内シューズ、動きやすい服装



事前申し込みは必要ありません!当日、会場にてお待ちしております!

お問い合わせ : 0562-93-5001 豊明市福祉体育館