

★秋の特別イベント★

11/14(土)

バランスコーディネーション レッスン

要
申込み

体力チェック参加者は
無料！

★身体が変わる90分体験★



「最近、体が重い…」をリセット！
全身バランスを整えながら、軽やかに動ける身体へ♪
参加前後で身体の変化をチェックします。

身体の変化を実感できる **1日限りの特別イベント！**
姿勢改善、肩腰スッキリ！ケガ予防にも◎

【開催概要】

●日時：令和8年11月14日(土) 15:00～16:30

●場所：総合体育館(2F) 第二体育室

●定員：40名(申込先着)

●参加費：900円

※同日13:00から行われる、「**みんなの体力チェック**」に

参加された方は、無料で参加できます。

※みんなの体力チェックに参加される方は、**レッスン前までに体力チェックを
済ませてください。**(体力チェックは1時間程度かかります。)

●対象：高校生相当以上

●内容：筋肉や関節をほぐしながら全身のバランスを整えます。バランスを整えること
により体が安定し、日常動作をスムーズに行うことができます。

●持ち物：運動のできる服装、室内シューズ、ヨガマット(お持ちの方)

※ジーンズ、スラックスなどベルト付き等の伸縮性の無い服装は不可



【申込み】**10月1日(木) 9:00～**先着順に電話または総合体育館窓口で受付

※参加費は、当日お支払い(券売機でチケット購入) ※空きがあれば当日申込みも可

お問い合わせ

武蔵村山市総合体育館：042-520-0082