

ガンバルーンで 腰痛予防教室

水曜日
13:30～14:30

《「ガンバルーンで腰痛予防」とは？》

ガンバルーンという柔らかいボールを使い、畳の上
でできる腰痛を予防・軽減するためのストレッチや
エクササイズを行います。慢性的な腰痛をお持ちの
方、過去の腰痛をもう繰り返したくないという方に
是非参加していただきたい教室です。



「ガンバルーン」を
使った教室です！

無理なくできる！
身体の不調改善に

怪我をするリスクが
少ないので安心！

【場 所】 1階 格技室

【日 時】 水曜日

13:30～14:30

【定 員】 30名

【対 象】 16歳以上

【持ち物】 タオル、飲み物、動きやすい服装



指導員 吉川 仰