



バランスボール エクササイズ

FITBALL WORKOUT

外国人と一緒にからだを動かしながら健康な身体づくりを目指す「グローバルフィットネス」今回は「バランスボールエクササイズ」です。英語を学びながら楽しく体を動かしましょう！

Omura Global Fitness is about trying the Fitness that can be found in homes! In this class, we will learn what simple workout without tools! We can share each other's culture, knowledge and love of fitness!

2024年

3月16日 土

10:30 ~ 12:00

プラザおおむら ホール

大村市本町326-1

Saturday, March 16th

10:30am-12:00pm

at Plaza Omura Hall

Omura-shi, Hon-machi 326-1

講師
Teacher

リッチェル・カルザダ
Richel Calzada

内容
Plan

バランスボールエクササイズ
Fitball workout

参加費
Cost

無料
Free

定員
Seats

15人
15 persons

持参品
Bring

運動服、ヨガマット（またはバスタオル）
飲み物、バランスボール（お持ちであれば）

※バランスボールをお持ちでない方は無料で貸し出しいたします。
※動きやすい服装でお越しください。

Sportswear, Yoga mat or Bath towel,
Drinks, Balance ball

*You can borrow Balance ball for free.

*Please wear workout clothes (Tights and T-shirt)



お申込み
To join

電話、メールまたは予約フォームより「イベント名・氏名・住所・電話番号」をお知らせください。
Please call. You may also E-mail your name, address and phone number to:

お申込み締切

3/14 (木)

RSVP

Mar. 14

大村市国際交流プラザ OMURA INTERNATIONAL PLAZA 大村市本町458-2 Omura-shi, Hon-machi 458-2

☎0957-51-1048

✉info@kokusai-omura.com

🌐https://kokusai-omura.com/

開館時間 13:00~19:00

休館日

月曜・火曜（年末年始を除く） Business hours: 1:00pm - 7:00pm; closed Mondays, Tuesdays and during the New Year holidays



予約フォーム