

トレーニング前後、教室前にお気軽にご参加ください♪

健康ストレッチ

～柔軟性の向上、疲れにくい身体づくり
血流アップに効果的～

【日時】毎週月曜日 12:40～13:00

【担当】須川 雄介 (ボールパーク所属トレーナー)

20分間で楽しく運動!

ショートレッスン

【場所】屋内練習場 2階休憩スペース

【費用】当日内にトレーニングルーム利用
教室参加者は無料

ショートレッスンのみ参加 400円

～券売機でトレーニングルーム利用券、教室参加券を
購入後トレーニングルームスタッフへお声がけください～

健康脳トレ

～脳の活性化、認知機能の低下予防に効果的～

【日時】毎週水曜日 13:00～13:20

健康筋力アップ

～ヒップアップ、冷え・むくみ改善

腰痛・転倒予防、姿勢改善 に効果的～

【日時】毎週木曜日 10:00～10:20

【担当】内田 遥菜 (ボールパーク所属トレーナー)

お問い合わせ

きたぎんボールパーク

盛岡市永井7-16-2

TEL:019-613-3080

(株)フクシ・エンタープライズ