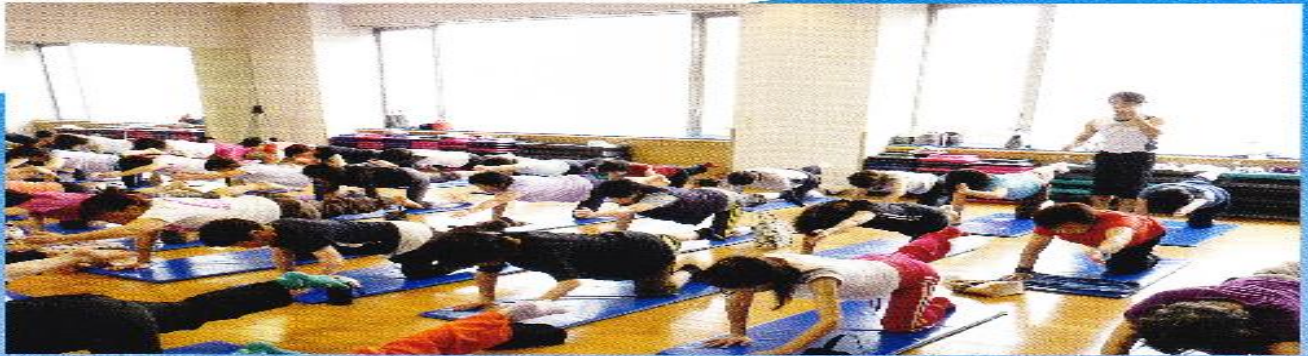


# バランスコーディネーション®

## Balance Coordination

「1回目から効果を実感できる！  
バランスコーディネーション」



簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた  
機能改善プログラム

自律神経  
の調整

無理のない  
動きの習得

姿勢改善

おもしろながら  
できるゆったり  
プログラム

体の緊張を  
とりのぞく

このプログラムは、本来動くべきところが動くようになり、  
普段の生活が「楽」になることが特徴です。どなたでもできる運動です！  
バランスコーディネーションを受けたその日から効果を実感できます。

【曜日・時間】 火曜日 10:00～11:00

【場所】 2F 多目的ホール 【受講料】 月額 ¥3,960

【持ち物】 動きやすい服装、タオル、飲み物、マット（貸出あり）

【講師】 ジェイモード認定バランスコーディネーター 岩下 知子

### 講座日程

【4月】10, 17, 24      【5月】8, 15, 22, 29

【6月】5, 12, 19, 26      【7月】3, 10, 17, 24, 31

【8月】7, 21, 28      【9月】4, 11, 18