



テニスボールなどを使ってストレッチ！体調を整えてみませんか？



# ボールコンディショニング

主催：(公財)入間市振興公社

**日時** ①10/5 (金) ②10/12 (金) ③10/19 (金)

④10/26 (金) 毎週金曜日 全4回

午前10時～午前11時

**場所** 西武地区体育館

**対象** 市内在住、在勤、在学の方

**内容** テニスボールやバレーボールを使った軽い  
ストレッチ体操や筋力トレーニング等

**定員** 20名

**参加費** 1,000円 (全4回分、初回に集金します)

**持ち物** 運動できる服装、室内用運動靴、飲み物等

※テニスボール等は主催者が用意します

**申込み** 9/21 (金) 17時迄に武道館へ電話で申込み

☎ 2965-5551 (入間市武道館)

**または、西武地区体育館で受付**

**※定員を超えた場合は公開抽選 (9/25 武道館)**



テニスボールを使ってのストレッチやマッサージは  
とっても気持ちいいです(\*^-^\*)自宅でも出来るので  
おすすめ！身体のコリに効果があります(^\_-)-☆