

運動不足、肩こり、腰痛、ぽっこりお腹、尿漏れetc...

まとめて楽しく！スッキリ！！

バランスボールエクササイズ

4月23日（月曜日）

① 9：30～、② 10：40～

※5月は1日、9日、24日、30を予定しています。

→夏に向けて、主に下半身にアプローチしていきます。

・お子さま連れ歓迎♡

・幼児～100歳まで、産後2ヶ月～のママさん

場所：港北公会堂2F和室

料金：体験レッスン1000円

（ボール・ヨガマットレンタル料、保険料込み。

お子様無料、通常レッスン1回1500円）

持ち物：運動できる服装、飲み物、タオル

お申し込みは下記gmailまで

①参加希望時間

②お名前

③人数（例；大人1、子供1）

④質問などお気軽にお問い合わせ下さい

（24時間以内に返信いたします）



一般社団法人体カメンテナンス協会
認定バエアンスボールインストラ
クター、体力指導士、産後指導士、
看護師として活動しています。
アメプロ更新しています。
ぜひ右下のQRコードからアクセス
よろしくお願いします。



バランスボールエクササイズはリハビリテーションから

生まれた運動で関節に負担をかけることなく

老若男女誰でも楽しんでいただけます。

そして嬉しい効果が盛りだくさん！詳しくはレッスンでお話ししますね！

balaboponpon@gmail.com