

産後2ヶ月～育児中のママさんベビーちゃん、お子さま連れ歓迎 単発！バランスボールレッスン

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す。バランスボールに正しい姿勢でポンッと座り、音楽に合わせて弾むだけで関節に負担をかけることなく楽しく有酸素運動を行うことができます。座るだけでもインナーマッスルを鍛え、筋トレ、腔トレ、脳トレなどなど多岐にわたるメニューがあり、飽きることなくエクササイズを行うことができます。

レッスン後はココロもカラダもスッキリ爽快！睡眠不足な毎日でも、エクササイズ後は例え短時間睡眠でもグッと熟睡できますよ♡

さらに嬉しい効果として日々を元気いっぱい楽しむための体力がつき、正しい姿勢を身につけながら筋肉もついていくので骨格も整っていきます。新陳代謝が高まり、美肌効果も！

ベビーちゃん、お子さま連れ歓迎です！（もちろん、ママだけの御参加もウエルカムです！）



肩こり、腰痛、慢性疲労
体力不足、睡眠不足、
尿漏れ、産前の服が着れない
運動したい、何か始めたい
自分の為の時間がない
体重が落ちない、ぽっこりお腹
美しい姿勢を身に付けたい、筋トレしたい

一緒に楽しく運動しましょう！！

開催場所 港北公会堂

* 9/28 (金) 9:15 → 残2名

* 10/1 (月) 9:30~ 15 (月) 13:30~ 29(月)13:30~ → 残3名

* 11/5 (月) 13:30~、11/29(木)10:30~ → 5名募集中 → 残4名

初めての方：1000円 (通常1回1500円、ボールレンタル料込み)

* お得な回数券もあります



お問い合わせ メール (balaboponpon@gmail.com)

インスタ (りょうちん.5) から、メッセージをお待ちしています！

一般社団法人体力メンテナンス協会 認定バランスボールインストラクター/産後指導士/体力指導士。また、現役看護師として訪問看護や高齢者の方々体操指導に携わる。夫と元気すぎる兄弟(6歳、3歳)の4人家族。第一子の産後に産後クライシスを経験。第二子の産後にバランスボールと出会い心身の安定を実感し産後指導士となる。

ココロとカラダがぐんぐん変わる6週間。「ママ」だけじゃない、自分の人生を楽しむための産後トータルケアクラス (全6回。単発受講可。お休みの振替受講可)

いよいよ9月より第1期募集開始！開講記念価格15000円 (通常18000円)

単発受講3000円 (通常3500円)。受講料の5000円 (単発1000円) を西日本豪雨被災地支援に役立てます

1期 (毎週金曜 9/14、9/21、9/27、10/5、10/12、10/19) → 残1名

2期 (毎週金曜 11/2、11/9、11/16、11/22、11/30、12/7) 募集中 残2名

プログラム内容はバランスボールエクササイズ、セルフケア、マインドワークの三本柱で構成されています。時間は①10時~12時、②13時30~15時30。場所は講師自宅での開催を予定しています。詳しくは、お問い合わせをお待ちしています(^^) ママは家庭の太陽！！



体力メンテナンス協会