

初心者でもできる！お子さま連れも、大人だけの参加もOK

# バランスボールでエクササイズ

してみませんか！

リズムに合わせて楽しく有酸素運動できます

## 日時

7/3 (水)

10:00～11:00 (2F防音室)

7/25 (木)

10:00～11:00 (3F小ホール)

7/31 (水)

10:00～11:00 (3F小ホール)



## 場所

平山交流センター の2Fか3F

※日によってお部屋が異なります

## 持ち物

飲み物、  
裸足になれる動きやすい服装  
(Gパン不可)

## 参加費

1500円 (ボールレンタル、  
賠償責任保険加入)

## 講師

一般社団法人体力メンテナンス協会  
インストラクター / Shoko

ポンポン弾んで  
心も体もメンテナンス！

バランスボールを使って、音楽に合わせて弾んだり  
体を支えたりしながら楽しく体力、筋力アップしていきます。  
赤ちゃんを抱っこしたままでもできるので安心してお越しください。  
寝かしつけにも効果的です！

ぽっこりお腹、腰痛、肩こり、尿漏れ、便秘  
気力改善 (やる気スイッチ)、ストレス解消 …etc

運動が苦手な方でも気軽にできます。  
みんなで楽しく弾みましょう

申込・お問合せは下記いずれかお好きな方法でどうぞ (横山まで)

①予約サイト



②LINE QRコード



③メール



shokona3@gmail.com