

初心者でもできる！子連れでもできる！ うれしいランチ付き！

# バランスボール エクササイズ

リズムに合わせて楽しく有酸素運動！！

## This event detailed

日時

9月13日（木）

10:00～11:00

定員

8名（予約制）

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

ランチ付き 2100円

（ボールレンタル、

賠償責任保険加入）

※ランチ不要の場合 1500円

講師

一般社団法人体カメンテナンス協会

インストラクター / Shoko

問い合わせ先（横山まで）

e-mail: shokona3@gmail.com



## 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

お申し込みはこちらから ↓ →

[https://coubic.com/shoko\\_park](https://coubic.com/shoko_park)

