

ストレス発散！音楽を楽しみながら 身体を動かす 爽快汗だくプログラム！

ミカのパワフルエクササイズ

体幹トレーニングに最適！！骨盤を支える
骨盤周りの筋肉を鍛え腰痛予防
凝りをほぐす肩こり解消・全身ストレッチ

《特別プログラム》

体脂肪燃焼・シェイプアップ
軽快な音楽に合わせてバランスボールを使い
座ったり弾んで有酸素運動・数種目筋トレ
最後は全身スッキリストレッチ♪

お一人様参加もOK シワジワと発汗ストレス発散プログラム



岐阜市メディアコスモス おどるスタジオ

★ 12 / 15 (土)

PM 12:45 ~ PM 14:00

【持ち物】

汗ふきタオル・水分補給
ヨガマット・運動しやすい
服装（レッスンは裸足で行
います）

【対象】 男性・女性向け バランスボールエクササイズが初めての方も参加できます！

◎産後の運動にも適しています 産後1ヶ月検診時に医師から運動の許可のある方
特別プログラムの為、大人限定 ※お子様連れ不可

【レッスン料金】

1レッスン75分 おひとり様 2,500円

【定員】 予約制先着順 15名様

お問い合わせ・申し込み先↓

TEL 090-2774-3607 (藤田)

uchimika8739@gmail.com

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 藤田美香

藤田ミカ バランスボール

検索