

# バランスボールエクササイズ

バランスボールはリハビリから生まれた  
関節に負担の少ないエクササイズ

体幹トレーニングに最適！！  
骨盤を支える周りの筋肉を鍛え腰痛予防  
肩こり解消・寝つきがよくなる  
骨盤底筋を鍛えて尿モレ予防  
自律神経を整える  
体力づくり・シェイプアップを楽しみながら  
運動！軽快な音楽に合わせて、バランスボールを  
使い弾んで有酸素運動・筋トレ・ストレッチ♪



## 【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）

● メディアコスモス おどるスタジオ

H 28年 7月 25日（月）

PM 13時30分 ～ PM 14時30分

【対象】 一般女性 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

●夏休みになりますので、お子様連れて親子参加も可能です（託児はありません）

男の子のお子様 参加可能です。

## 【レッスン料金】

1レッスン60分 / 1人 1,500円（保険料含む）

小学4年生から中学生までの親子で参加 親子ペア料金 2,300円

高校生の親子ペア料金 2,500円

【定員】 10名 → 予約制先着順

一般社団法人体カメンテナンス協会認定

お問い合わせ・申し込み先↓

バランスボールインストラクター 藤田 美香

[uchimika8739@gmail.com](mailto:uchimika8739@gmail.com)

ミカ バランスボール

検索