

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
自律神経を整えて、質の良い睡眠へ



体づくり・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座って・弾んで
有酸素運動・筋トレ・全身すっきりストレッチ♪

【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

★ H28年 12月 5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
赤ちゃんと一緒にレッスン参加できます。 お子様連れてなくても参加可能。

【レッスン料金】

1レッスン60分 / 1人 1,500円（保険料含む）

【定員】 10名 → 予約制先着順

お問い合わせ・申し込み先↓

一般社団法人体カメンテナンス協会認定

TEL 090-2774-3607（藤田）

バランスボールインストラクター 藤田 美香

uchimika8739@gmail.com

ミカ バランスボール

検索