

【中高年クラス】50代～男女向け

背筋がピン！いつまでも若々しく！！

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運動です。
どなたでも気軽に運動できるバランスボールで、健康体づくり、
筋力低下によるつまずきの転倒予防や、尿漏れ、肩こり、腰痛解消。

6/15 (木) メディアコスモス おどるスタジオ

PM 12 : 30 ~ PM 13 : 15

エアロビウオーミングアップと背筋ピン姿勢で脳トレ

PM 13 : 15 ~ PM 13 : 30

リラクゼーション&ストレッチ

全身を隅々まで伸ばすストレッチを呼吸に合わせて行います。

リラックス効果のある音楽 普段伸ばしにくい箇所をストレッチしてスッキリ！

【レッスン料金】 1レッスン60分 / 1,500円

おつりのないようお願いします（入会金なし・保険料含む）

【持ち物】

- ・動きやすい格好
 - ・汗ふきタオル
 - ・水分補給飲み物
- レッスンは裸足で行います

【定員】 先着順 10名様

ご予約はこちら ↓電話またはメール

電話 090-2774-3607 (藤田)

メール uchimika8739@gmail.com



一般社団法人体カ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 ミカ (藤田美香)

バランスボールエクササイズ

赤ちゃん連れて参加できるクラス♪
ママのリフレッシュ時間

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♪

★メディアコスモス おどるスタジオ

6/6 (火) PM 13:30 ~ PM 14:30

6/29 (木) PM 12:30 ~ PM 13:30

どちらの日程も事前予約にて受付中

【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】 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。

定員 10名様 (先着予約制)

料金 1レッスン60分 1,500円 (保険料込み)

おつりのないようお願いします

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