

赤ちゃん連れて参加できる バランスボールエクササイズ

お子様連れでないお一人様もOK

産休中ママの体カづくり好評です！

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



体カづくり・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

3/15 (木)・ 3/29 (木)

PM 12:30 ~ PM 13:30

【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)

おつりのないようにお問い合わせいたします

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