

子連れOK 赤ちゃん連れOK ウエストシェイプ バランスボールエクササイズ



お子様連れてないお一人様参加もOK

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

【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）

特別プログラム

お腹引き締めプログラムメニューでウエスト引き締め筋トレ

最後はリラクゼーションストレッチ 肩腰すっきりストレッチ♪

赤ちゃん用ラグマット準備ありますので寝んね・おむつ替えもできます

★ 岐阜市みんなの森メディアコスモス おどるスタジオ

7/18（木） PM 12:30 ~ PM 13:30

【対象】 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 8名様（先着予約制）

参加費 1レッスン60分 2,000円 おつりのないようお願いします

予約・お問い合わせはこちら↓

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

ブログ <http://ameblo.jp/mika-2708>