



バランスボールエクササイズ

【全レッスンお子様連れ大歓迎！】 初心者でも大丈夫

- 運動不足解消
- ストレス解消
- ダイエットしたい！
- だれかと話したい！

やりたいきっかけは何でも OK! 心も身体も弾みましょう♪

◆ 資格取得講座開講します！

バランスボールインストラクター / 体力指導士 / 産後指導士

- 資格を取得したい
- 子どもの行事も参加しやすい仕事に就きたい
- 自分をメンテナンスしながら仕事がしたい
- 新しいことを始めたい

などなど、やってみようと思うきっかけは人それぞれ！詳しくは Blog を見てね

興味のある方ご連絡ください！質問大歓迎です

バランスボールレッスン

みんなの森メディアコスモス

▪ 産後ママのバランスボール

12/24 (金) 10:30~11:30

産後何年経っていても OK!

〈y. t. homes〉岐阜市下奈良

▪ 目指せ！美 body クラス

12/16 (木) . 23 (木)

10:00~11:00

▪ 市橋公民館 西岐阜駅近く

▪ 目指せ！美 body クラス

毎週水曜日 9:30~10:30

▪ 市橋サークル 単発も可

毎週水曜日 10:45~11:45

▪ 産後トータルケアクラス

全6回1クール 日程調整中

10:00~12:00

キッズスペースあり！！

産後何年経っていても OK

一般社団法人 体力メンテナンス協会認定

キラキラバランスボール 東さゆみ

Sayu.kirakira.balabo717@gmail.com



Blog



LINE



Instagram



体力メンテナンス協会