

バランスボール エクササイズ

Let's
ENJOY!

「バランスボールエクササイズ」は、リハビリから始まった**有酸素運動**です。運動が苦手な方でもどなたでもトライしていただけます。音楽に合わせて楽しくはずみましょ！



日時 9月21日(水) 10:30 ~ 11:00

場所 遊モア (名古屋市北区柳原商店街内)

料金 500円 (ボールレンタル料 200円)
ボール持ち込みOK!!

☆持ち物 汗ふきタオル、水分補給のドリンク、あればヨガマット
☆動きやすい服装でお願いします。(ジーパン不可)

☆定員 5名☆

ご予約お問い合わせは → Tel (052) 915-5550

もしくはこちらまで → <http://mamekko.org/start/contact-us.html>



講師紹介

みふあ (ささき みか)

一般社団法人体カメンテナンス協会
バランスボールインストラクター・保健師



保健師として10年以上、企業や地域の健康増進活動に従事。
また現役産婦人科看護師として、多くのプレママの相談活動を行う。
幅広い年齢層の女性に、運動の楽しさや効果を実感し、元気に毎日を過ごせるよう、インストラクターとしてバランスボールを使った有酸素運動を伝える活動をしています。

レッスン情報・コラムなど
掲載中!



<http://ameblo.jp/deep4620051/>

