



無料体験会開催！！

ゆうり



体力メンテナンス協会
TAIKYOJI MAINTENANCE ASSOCIATES

バランスボールエクササイズ

10月19日(月)・26日(月) AM12:00~13:00

はじめまして。一般社団法人体力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ゆうりです♡

みなさんのココロとカラダのケア+

心を込めてLessonしてまいります！

みなさまとのたくさんの出会い♡楽しみにしております！

バランスボールを使ったエクササイズは、産後女性に限らず、
老若男女みなさんが楽しんでいただけるエクササイズです♡

リハビリにも使われていますので、足腰に負担をかけることなく
鍛えたいところをピンポイントに鍛えていくことができます♡

音楽に合わせて楽しく弾みながら有酸素運動をして、
大切な筋肉トレーニングとストレッチも取り入れていきます♡

ママには嬉しい子連れ参加OK！

お子さまを抱っこしながら弾んで頂くこともできます！

寝かしつけしながら、ママのエクササイズができてしまいます♡

万が一のお怪我の時の保険も対応していますので安心してご参加いただけます♡



※ お医者様から運動ストップされている方、マタニティの方はご参加
いただけません。見学は大歓迎！

※ お子様連れ歓迎！ご了承頂ける方のご参加となります♡

【持ち物】 汗ふきタオル、お水、動きやすい服装。

【ご予約】 先着15名。0562-39-4126まで。

天然温泉
丸屋 玉ノ湯