



バランスボールエクササイズ

お子さんを抱っこしながらできる、バランスボールを使った有酸素運動。

＊産後ダイエット ＊体力アップ ＊骨盤ケア ＊肩こり腰痛ケア

＊体幹強化 ＊リフレッシュ

楽しくカラダとココロのメンテナンスをしませんか？

第1回…5月31日(金) 10:00-11:30

第2回…6月26日(水) 10:00-11:30

第3回…7月24日(水) 10:00-11:30

1回のみ参加もOK!

対象: 赤ちゃん(首が完全に座ったら)～未就園児とママ

場所: 絆ルーム(ナーサリールカ2階)

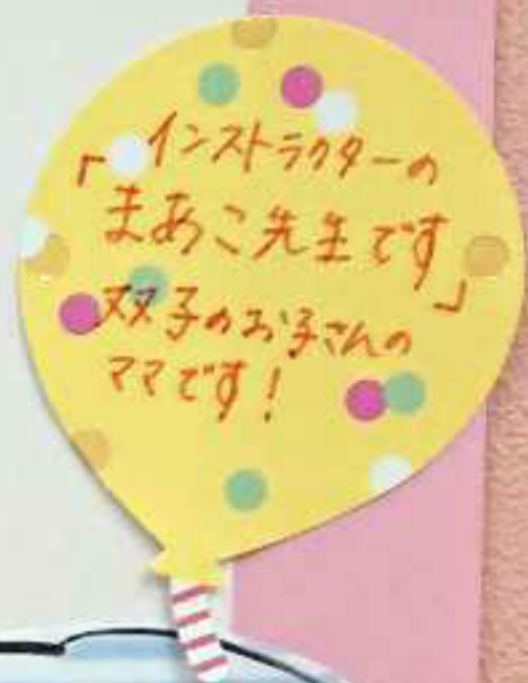
費用: 初回 おためし 1,000 円/回 2回目～1,500 円/回

バランスボールレンタル料込、初回のみ医師による診察有り

スタンプカード有り…スタンプ 10 個で 1 回無料

定員: 6～7組

＊ご予約はクリニック受付まで。費用は当日インストラクターにお渡しください。持ち物は別紙でお渡し致します。



インストラクター20年目のまあこです
バランスボールの他に親子体操、シニアクラス
種びくす、エアロピクスなどのレッスンをしています。
名東区、長久手、瀬戸、尾張旭で活動中!
☆双子の娘達のお母さんです☆

《講師紹介》

木田雅子(まあこ)

一般社団法人体力メンテナンス協会
産後指導士・体力指導士
バランスボールインストラクター

mako55nikoniko

