

バランスボール健康体操

BALANCEBALL EXERCISES

初心者+40.50.60代クラス

- ◎老若男女、音楽に合わせて楽しく有酸素運動
- ◎自律神経・ホルモンバランス調整
- ◎体幹・体力・筋力・気力アップ
- ◎肩こり・腰痛・便秘・血流改善
- ◎脳の活性化 ◎代謝・姿勢改善
- ◎アンチエイジング
- ◎更年期・転倒・介護予防

体力・筋力の衰えを
感じていませんか？
いつやるの？

今

でしょ！

※写真は別会場のものになります

公式LINEで
レッスン情報
お届けします



2020年

YUCCA

一般社団法人 体力メンテナンス協会
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 指導士養成講師
骨盤矯正師

7 / 31 (金) 10:30~11:30

場所：駅前交流館 2号館 2階 参加費：500円

市民活動支援センター活動室

ご予約・お問い合わせはこちら

☎090-9851-9429

MAIL: yuccatobalabo@gmail.com (磯野)

〔ボールレンタル込〕
参加希望者は事前のご予約をお願いいたします
当日は、ジーンズ以外の動きやすい服装
でTシャツのご持参をおすすめ致します
飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット
又はバスタオル1枚をご持参ください
ご予約、心よりお待ちしております