

SMILE☺BALABO

Nagi

一般社団法人人体メンテナンス協会  
バランスボールインストラクター

バランスボール健康体操  
50.60.70.80代向け

2020年

12/9 (水)

場所:印西市市民  
活動支援センター(2号館2階)

10:00~11:00

参加費:500円

(ボールレンタル込)

健康体操で  
身体も脳も若返り!!!

公式LINEで  
レッスン情報お届けします

△写真は別会場のものになります

ご予約.お問い合わせはこちら

✉ nagibalabo@gmail.com

☎ 080-7941-4899

参加希望の方は事前  
にご予約をお願いします。

当日は、動きやすい服装  
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、心からお待ちしております。



脳トレ

体力UP

若返り

体幹UP

ぽっこり  
お腹

音楽に合わせて  
有酸素運動リフレッシュ

自律神経整

腰痛  
肩こり

