

# バランスボールレッスン

## KIDS CLASS

## ”虹色バラボ”

こんなことはありませんか？

- ・ すぐ疲れたって言う
- ・ やる気がない
- ・ 集中力がない
- ・ ゲームばかり
- ・ 姿勢が悪い
- ・ 運動嫌い

楽しく弾む  
成長ホルモン  
分泌UP

口呼吸から  
鼻呼吸へ

バランスボールインストラクター  
いいだ なぎさ



体力UP

正しい姿勢

やる気

体幹

集中力UP

筋力UP

リズム運動

バランスボールインストラクター  
たかはし まゆみ



育児は  
体力勝負!!!  
体力ありますか!?

ダイエット

体力UP

骨盤矯正

産後身体の  
立て直し

若返り

音楽に合わせて  
ポンポン弾む♪

お子様とは別部屋でのレッスン  
集中して楽しめます♪

脳活性

ストレッチ

リフレッシュ

”ベジガールズ”  
『ラーバンネットTV』や『YOUTUBE』でも活躍中!!!



## MAMA CLASS

### ▽ 場所

印西牧の原地域交流センター

### ▽ 日時

毎週 金曜日

○ 15時10分 ~

ゆったり初心者クラス 【45分】

○ 16時 ~

一般クラス 【45分】

### ▽ お問い合わせ

☎080-7941-4899 (いいだ なぎさ)

### ▽ 料金

一般クラス (ゆったり) 毎時 ¥1,300

(回数券 5回 → ¥6,500)

(回数券 11回 → ¥13,000)

キッズクラス 毎時 ¥1,000

(回数券 5回 → ¥5,000)

(回数券 11回 → ¥10,000)

一般 + キッズクラス

(回数券 5スタンプずつ ¥10,000)

(回数券 10スタンプずつ ¥20,000)