

バランスボールエクササイズ

～ココロもカラダも HAPPY♡～

バランスボールで弾むと自然に心と身体も弾んできます。
子どもの寝かしつけにも利用できるバランスボールで産前よりも健康な心と身体に出逢いましょう。

毎日頑張っているママだからこそ、自分の心と身体に向き合う時間をつくってみましょう。お子さんも一緒に遊びながら、楽しめます。

皆さん気軽に参加してみませんか。

持ち物 水分補給用の飲み物（お子さんの飲み物も）
バスタオル、
運動のできる服装（ジーパン・タイツ不可）

一般社団法人 体カメンテナンス協会
バランスボール インストラクター 中原 奈津美

◎1回の参加でも構いません。

◎1日7名までとさせていただきます。

◎参加費として、1,000円のところ500円徴収させていただきます。
(園補助500円)