



バランスボールで

体カメンテナンス

毎日健やかに過ごすための元気なカラダ作り

運動が苦手、運動が
久々な方でもOK!

赤ちゃん連れ大歓迎
(産後2か月から)



講座内容(90min)

日常生活を健やかに過ごすための
体カメンテナンスのお話

実際にバランスボールエクササイズを
やってみよう!

参加費
無料



一般社団法人体カメンテナンス協会認定
指導士養成講師
バランスボールインストラクター・産後指導士

森岡美妃

1月23日(日) 13:00-14:30

場所 プラザおおむら2階ホール **定員** 20名 **持ち物** 動きやすい服装・お飲み物

申込方法 プラザおおむら(0957-47-6100)までお電話でお申込み下さい

お願い ●当日はマスク着用でお越しください。 ●会場入口で検温、消毒を行い、ご連絡先の記入をお願い致します。