

心も身体も弾みだす

イベントレッスンのご案内

バランスボール エクササイズ

バランスボールを用いた有酸素運動やストレッチ

バランスボールは
足、腰、関節に負担なく行える
エクササイズで、どなたでも
楽しめます！

赤ちゃん抱っこしながらでも
弾めます！



バランスボールインストラクター

講師プロフィール： **手塚 沙希**

妊娠中に14キロ体重増加したが、産後にバランスボールを
継続したところ半年で16キロの減量に成功。

身体と心、両方に良い影響をもたらしてくれたバランスボールを
沢山の人に伝えたい思いで石川県かほく市を中心に活動中。

運動が苦手な方でも
不安定なボールの上に座るだけで
体幹が鍛えられます。

脳活性、アンチエイジング効果も！バランスボールで
身体が弾むと心もはずみだす。
そんな体験をしていただきたいです。

2020. **9.21** 祝

時間：10:45-11:45

定員：10名（先着順となります）

@ ゴッチャ！ウェルネス白山スタジオ