

バランスボールで 楽しくエクササイズ

音楽に合わせて弾むだけ！
有酸素×体幹トレーニングで心も体も軽くなる

- ・ジム通いはハードルが高い
- ・運動したいが1人では続けられない
- ・年齢と共に体型が気になる
- ・ストレスや疲れを感じやすい

こんな方にオススメ↓↓

バランスボールレッスンで解決！

- ・笑いながらできるから楽しく続けられる
- ・有酸素運動で脂肪燃焼・姿勢改善
- ・汗をかいてストレス発散・体力向上

開催日

3/20
(金)

※2部制

時間

1部 11:10～11:30 ・ 2部 11:35～11:55

対象

初めてバランスボールをする大人の方 ※女性限定

定員

各部 4名

料金

500円

※当日、現金にてお支払いください。

場所

甲西イトマンスイミングスクール ギャラリー

持ち物

飲み物、タオル、動きやすい服装
(裸足になって行います)

講師のご紹介



YUI 先生

バランスボールインストラクター
平日は会社員をしながら週末に
インストラクターとして活動
2児の母で毎日奮闘中



@YUI_ENJOY.BB

申し込み方法

フロントにて直接
お申込みください。
(電話予約可)