

はじめてのバランスボール

子育てママのボディメイク体験会

カラダ
キレイ

バランスボールで楽しく弾もう

ボールに座ったことのない初心者さんでも
楽しく弾むエクササイズでリフレッシュ！
お子さんと一緒に楽しくボディメイク♡



リラックス

バランスボールでマッサージ

バランスボールで身体を気持ちよく
ほぐします。思わず眠ってしまいそう
な心地よさです。



おすすめ

こんな方におすすめです

お子さんと一緒に気軽に身体を動かしたい
腰痛肩こりの緩和・予防をしたい
姿勢が綺麗になりたい
リフレッシュしたい
シェイプアップしたい

◎日時 7月4日(木) 10:30~12:00

◎場所: BOOK&OFFICE文悠B1

◎参加費: 1000円

◎持ち物 動きやすい服装、水分、バスタオルかマット

【お申込み・お問い合わせ先】

おかもと かおる kaorupilates@gmail.com



@fsv4926e

で検索して下さい♪