

バランスボールで 心も身体も弾んで産後ケア



いちご教室
無料体験会
11/22(金)

有酸素運動

【場 所】こまどりこども園 ホール

【持ち物】動きやすい服装、水分、タオル、楽しむ気持ち♡

【時 間】10～11時(後半30分程度)

30分ほどの体験会です！お子様と一緒にご参加下さい♡

肩こり 腰痛

便秘 姿勢改善 イライラ

弾みながら全身動かしましょう！

はずむ身体 はずむ心で はじまる私
一緒に楽しく弾みましょう♪



(一社)体力メンテナンス協会
バランスボールインストラクター
くっちゃん