



バランスボール レッスン

運動不足解消・美姿勢に！

1/10、2/7、3/7
いずれも（金）
当院2階にて

9:30-10:30

ストレッチ&
バランスボール

单身の方のみ

シニアの方、運動苦手な方
どなたでもOK

10:45-11:45

託児あり
赤ちゃんと一緒に！

子連れOKクラス

産後は1ヶ月健診後よりOK

料金：1,500円（ボールレンタル、傷害保険料込み）

当院受付もしくは、**お電話：0561-76-4711**にてお申し込みください



バランスボールを使ったストレッチ&
有酸素運動で心も体もスッキリ！

運動不足を解消して美しい姿勢にととのえましょう。

講師：長野奈美

認定NPO法人マドレボニータ

産後セルフケアインストラクター