



# バランスボール レッスン

運動不足解消・美姿勢に！

4/11、5/9、6/11  
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

単身の方のみ

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