

バランスボール

★託児スタッフ付き

エクササイズ教室



★産後の骨盤ケア ★肩こり・腰痛の改善★代謝アップ
でダイエット★むくみ解消！ゆがみ改善！★心のリフ
レッシュ etc

場所：いきいきルーム

毎月第1、3(水曜日)

AM10:30~11:30

**月謝：2,000円(要予約)初回体験(500円)
も出来ます。**

- 産後の骨盤ケア
- 肩こり・腰痛の改善
- 代謝アップでダイエット
- むくみ解消！ゆがみ改善！
- ココロのリフレッシュ
- 赤ちゃんの寝かしつけ
- 持ち物：飲み物、タオル

お子様と一緒に
楽しんでもらえます。

バランスボールエクササイズの効果は
ほかにたくさん！！

ぜひ一度
体験しにお越しください★



講師：柴田 朱美 (シバタ アキミ) 先生 (バランスボールインストラクター)

問合せ先：社会福祉法人樹の里 総務部

お気軽に問合せください。

☎ 0561-89-7211