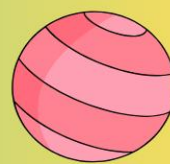


バランスボール



エクササイズ



令和8年1月29日(木)

11:15～12:15

参加費：1000円

定員：10名

NEW

予約制優先

(バランスボール貸出)

飛び入りOK!



講師 山川史帆



CHATORE_SEIKA_SPORTS

バランスボールはリハビリ用に作られた運動器具です。
関節に負担をかけない中強度の有酸素運動ができます
このバランスボールで音楽に合わせて楽しく弾んだり、
筋トレやストレッチをします♡
産後2ヶ月からご参加いただけます♡