

講座 ジャンル	バランスボール エクササイズ	教員名	あべ や え こ 安部 弥生子
------------	-------------------	-----	--------------------



バランスボールで 健康に、姿勢美人になりましょう

バランスボールは、病院などの
リハビリから生まれたもの。間接に負担が少なく
誰にでもできる有酸素運動です。

音楽、リズムに合わせて弾みながら
体を動かすことで楽しくエクササイズできます。

- ★こんな方にオススメ★
- ・ダイエットがしたい
 - ・運動不足を解消したい
 - ・寝つきが悪い
 - ・代謝をアップさせたい
 - ・免疫力をつけたい
 - ・汗をかきたい
 - ・体力をつけたい
 - ・脳を活性化させたい

- ★効果★
- ・スタイルアップ
 - ・やる気、気力アップ
 - ・脂肪燃焼
 - ・肩凝り、腰痛改善
 - ・便秘改善
 - ・尿漏れ改善
 - ・骨盤調整
 - ・姿勢美人

Let's enjoy
バランスボール

体力メンテナンス協会認定
バランスボールインストラクター
Yaeko(安部弥生子)

