

# NEW INSTRUCTOR

6月より日曜レッスンに  
新しいインストラクターのレッスンがスタートです

最近疲れやすくなった…など、  
体力の衰えを感じることはありませんか？

程よい有酸素運動は、ご自分の体の中で  
エネルギーを自己発電することができます

楽しく弾んでマイナーも鍛えて！  
毎日を元気いっぱい笑顔で過ごすための  
エネルギーを一緒に作りだしましょう！！

バランスボールインストラクター  
体力指導士

西部 真美



## バランスボール エクササイズ

6/12(SUN)

13:00～初級クラス

14:05～中級クラス

バランスボールエクササイズは  
バランスボールに座って音楽に合わせて  
ポンポン弾む有酸素運動です  
もともとリハビリの器具なので  
関節に負担をかけずにできるため  
年齢、性別を問わずどなたでも簡単に  
取り入れる事ができます！

