

2016年☆3月より開講☆



たのしくカラダを動かして、自分も周りもハッピーに!!

# バランスボール エクササイズ



初心者の方でも

ダイエット・美容に

運動の苦手な方でも

お子さま連れでも

誰でも出来るエクササイズ

ママ友・お友達つくり



お子さんも一緒に参加♪



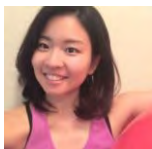
音楽に合わせて有酸素運動を行ったり、筋トレの要素も取り入れていきます。



ストレッチでは身体をのばしてスッキリ♪

| 場所   | レッスン内容                              | クラス名                              | 日時                               | 料金   | 持ち物  |
|--|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--|--|
| 浦和美園駅3階<br>SRカルチャースクール<br>(埼玉高速鉄道株式会社内)<br>改札を出て左正面の<br>エレベーターで3階<br>までお越し下さい。 | バランスボールを使ったエクササイズで楽しくシェイプアップしていきます! | キラメキ☆<br><b>女性クラス</b><br>お子さま連れOK | 第1水曜日<br>10:30~11:30<br>(祝日はお休み) | 3,000円<br>(1レッスン)<br>※ギムク55cmの<br>バランスボール<br>持参で<br>500円 off | ・お水<br>・汗ふきタオル<br>・運動できる服装<br>(お持ちの方は<br>ギムクのバランスボールと<br>空気入れ) |
|  | バランスボールを使ったエクササイズで体力筋力の向上とリフレッシュを!  | イキイキ☆<br><b>成人クラス</b><br>男性・女性OK  | 第3水曜日<br>13:00~14:00<br>(祝日はお休み) |  |  |

バランスボールインストラクター



杉田あさみ (sugita asami)

お申込み・お問い合わせは以下のQRコードを読み取りお申込みフォームからお願い致します。  
(ブログにもお申込みフォームを載せております。)



左の申込フォームが開けないという方はメールにてお申し込み下さい

Mail / [naturalbody.a@gmail.com](mailto:naturalbody.a@gmail.com)

その他のレッスン情報、詳細、講師についてはブログをご覧ください

Blog / <http://s.ameblo.jp/cyaaaaami/>



- ①お名前
- ②参加希望のクラスと日時
- ③ボールの有無を本文に入力して送信して下さい。