生後２ヶ月から
子連れ OK!!

★産後、がんばった身体には特別なケアが必要です。
意識すれば、身体は美しく変わります。

バランスボール de セルフケアの会

有酸素運動はいいコトいっぱい。
有酸素運動でココロもカラダもリフレッシュ！
自律神経にアプローチ

代謝アップでカラダすっきり
デトックス効果もあるのです！

こんな方にオススメです！

- ○とにかく体を動かしたい！
- ○肩こり・腰痛・尿漏れなどのマイナートラブルで困っている。
- ○冷え性で手足が冷たい。
- ○イライラする。寝つきが悪い。
- ○産後、自分のために何かしたい。

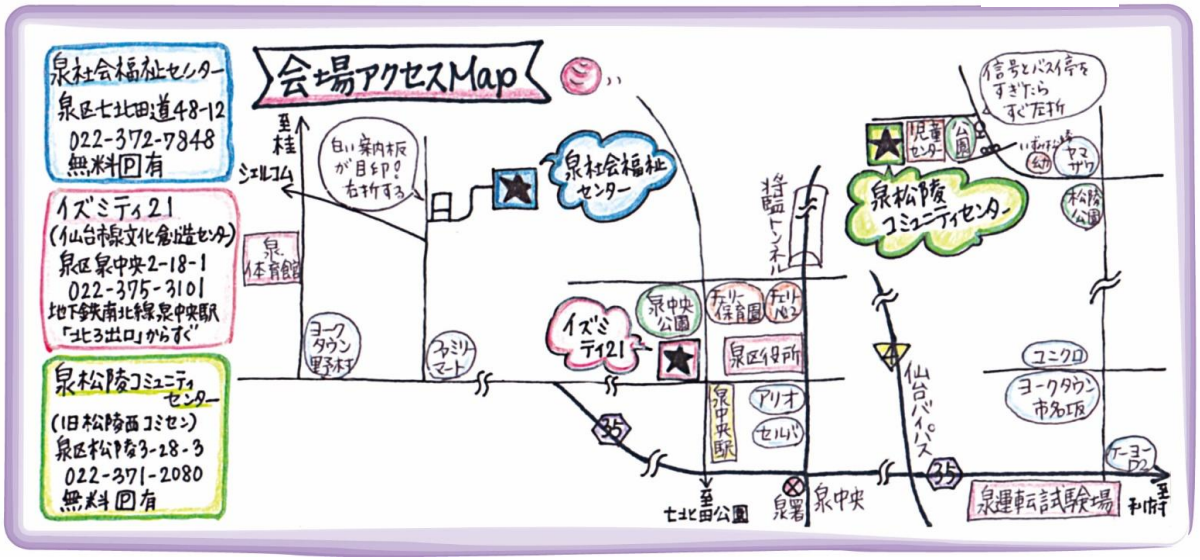
AYUHa
わこねっこ認定 バランスボールエクササイズインストラクター
阿由葉 麻衣子（あゆは まいこ）

バランスボール セルフケア 検索

出張クラス・講座のご要望などございましたらお気軽にご相談ください。

お問い合わせ先　maikoayuha1024@gmail.com

クラス開催の詳細はブログをご覧ください。http://bb-selfcare.blogspot.jp/



泉社会福祉センター

仙台市泉区七北田字道48-12　　TEL 022-372-7848

イズミティー21

仙台市泉区泉中央2-18-1　　TEL 022-375-3101

泉松陵コミュニティーセンター

仙台市泉区松陵3丁目28―3　　TEL 022-371-2080

野村コミュニティーセンター

仙台市泉区野村新馬場屋敷22―2　　TEL　022-374-0821
（泉総合運動場内　泉体育館の向かい側）

七北田公園体育館

仙台市 泉区七北田赤生津4　　TEL 022-375-9914
七北田公園の中です。