

生後2ヶ月から ★産後、がんばった身体には特別なケアが必要です。  
子連れOK!! 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。 代謝アップでカラダすっきり  
有酸素運動でココロもカラダもリフレッシュ! デトックス効果もあります!  
自律神経にアプローチ



こんな方にオススメです!

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

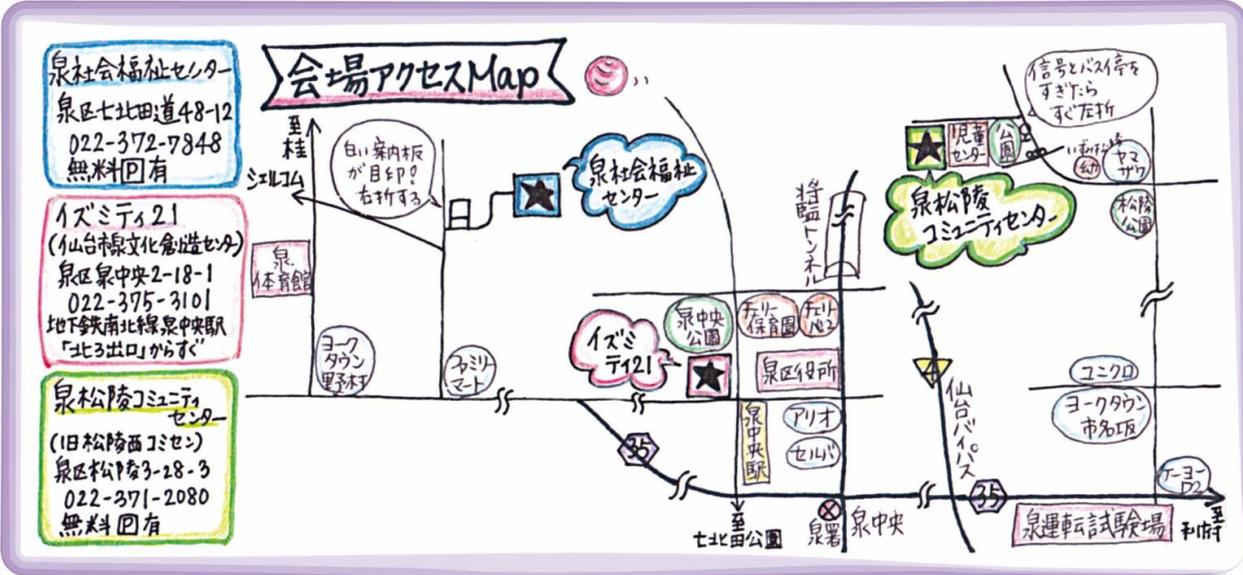
バランスボールで  
弾むと楽しい!  
でも、しっかりちやっか  
り有酸素運動しちゃうんです!



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/



イズミティ21で行ったクラスの様子

4月～6月  
クラス開催の  
お知らせ

全クラス共通 10:15～11:30 参加費 900円

- イズミティ21**  
4/11(木) 4/22(月)  
5/20(月) 6/13(木)
- 泉社会福祉センター**  
4/16(火) 5/28(火)  
6/18(火)
- 泉第二チェリーこども園(将監トンネル入り口手前)**  
6/4(火)
- ゴリラガード(とも子助産院隣)**  
6/24(月)

お申込みは、  
①参加希望日 ②参加者のお名前 ③連絡先 ④同伴のお子様の有無(お子様のお名前と年齢or月齢)を明記のうえ、Emailか、下記申込みフォームにてご連絡をお願いします。  
(3日たっても返信がない場合は、お手数ですが再度お問い合わせください)

Email maikoayuha1024@gmail.com  
申込みフォーム →



シニアのためのバランスボール  
はじめました!  
4/23,5/21,6/ 泉社会福祉センター