

バランスボール 産後のリハビリ始めよう



くにたち未来共創拠点矢川プラス
くにたちエール主催

赤ちゃんとの新生活を楽しむためにも、自分の体をもっと快適に健やかに保ちたいそんなママのためのバランスボール教室を矢川プラスで開催します



講師：仲井 果菜子

LITTLE BEAST主宰 日本Gボール協会認定マスタートレーナー NSCA認定パーソナルトレーナー
くにたちエール JFIT会場担当講師 STRONGNATION認定インストラクター
産後ケアインストラクターとしてこれまで文京区・杉並区・世田谷区の自治体講座などで5,000人以上の女性に10年間以上にわたりバランスボールエクササイズを指導してきました。二児の母。

日時

2025年3月26日（水）AM10:30-11:30 毎月1回開催中

場所

矢川プラス 多目的ルーム（国立市富士見台4丁目17-65）

料金

1,500円（1回） 定員8組 ※要予約

内容

骨盤周りのリハビリに最適なバランスボールエクササイズ、赤ちゃんと一緒にの日常に必要な姿勢・動作のレッスン

対象

産後2ヶ月～1年の女性（生後7ヶ月までのお子さんは同伴可能です）
※それ以降のお子様のお同伴に関してはLINEでご相談ください

お申込

右のQRコードから公式LINEをお友達追加してください（要予約です）

主催：くにたちエール

連絡先：kanakonakai@gmail.com（担当講師）

公式LINEを
お友達追加

