

# ♪ バランスボール エクササイズ ♪

楽しく弾んで、手軽に有酸素運動！！

こんな方におすすめ！

体力をつけたい。 ぐっすり眠りたい。 運動が苦手。

産後、体型をよくしたい 子連れで運動したい。

肩こり・腰痛に悩んでいる。 イライラする。

有酸素運動の効果 心肺機能の向上 体脂肪燃焼 体温アップ 自律神経を整える 脳の活性化



《講師プロフィール》

**Reina** (れいな)

一般社団法人体力メンテナンス協会認定 指導士育成講師/産後指導士/体力指導士/  
バランスボールインストラクター。札幌市在住。二児の母。市内学習塾にて塾講師として理科・数学(算数)を指導。

レッスンのお申込み・お問い合わせは

[bb.reina.bb@gmail.com](mailto:bb.reina.bb@gmail.com)

080-1875-5845

ブログでレッスン情報を確認！ <http://ameblo.jp/bbreinabb>