

# バランスボール教室

サッカー日本代表チームもトレーニングで使っている、話題のバランスボール！身体がバランスを取るうとし、無意識に普段あまり使われていない筋肉が使われ、知らないうちに大切な腹筋や背筋が鍛えられます。日頃の運動不足や、メタボ解消に…。

●毎月第1・3木曜 〈5カ月10回〉  
PM7:15~8:10 **10,000円**

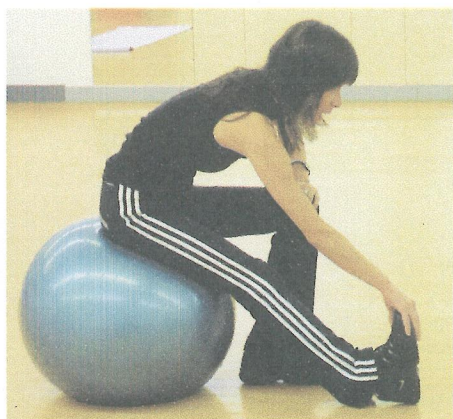
◇用意頂くもの

バランスボール65cm・  
ヨガマット・上履

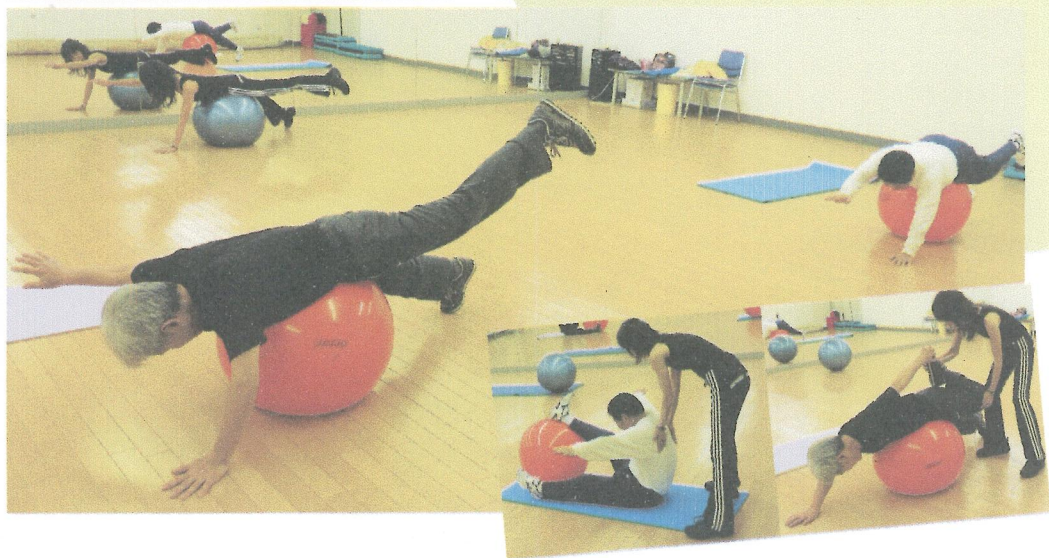


社団法人日本フィットネス公認  
インストラクターADI

◆講師：新井 弘子



バランスボールは、もともとリハビリテーションの道具として医療用に開発されたものです。からだのバランスを総合的に強化できるところが、スポーツ選手に支持され、今ではおなじみの健康グッズになっています。他の方法では難しい、インナーマッスルの強化もバランスボールを使えば誰でも効果的にトレーニングができます。からだのゆがみを改善することで、血液循環が良くなりますので、疲れにくくなり、活動的に行動できるようになります。



■お問合せとお申込みは ⑤ 矢尾友の会・趣味の教室係まで 矢尾百貨店秩父店 3階 ☎0494-24-8080

●ご案内のコースは平成23年のものです。詳しくは矢尾友の会受付でお確かめ下さい。※表示価格は税込です。