

入れ替え
2部制

1部

親子で
楽しく！

大人も
2部 リフレッシュ！

バランスボール エクササイズ

弾んで 運動 脳トレ リラックス

しませんか？

／ こんな方におススメ！ ／

親子で

一緒にやる！でも
そうでなくてもOK

お子さんは同じお部屋で
読書など好きに過ごし
てもOK

乳幼児連れも
気軽に参加

あれ？
最近、汗かいたかな

適度な運動できます

自律神経整えtime

学生のお友達同士も
歓迎ニャン



親子の部

※小学生のみの参加
はできません

10:00▶10:45

先着 15 組



大人の部

11:00▶11:45

先着 20 名

日時 2026年 1月12日 (月)

場所 若園交流館 多目的ホール

参加費 大人500円 中高生100円 子ども無料

持ち物 水分 汗拭きタオル 動きやすい服装
※裸足でレッスンをを行います

大人も

2部 リフレッシュ！



Chiaki先生

体力メンテナンス協会
バランスボール
インストラクター

子ども、産後の方もお年寄りも
みんなに弾んでもらいたい
です

教員免許(小中高)
腸活アドバイザー
醗酵食品ソムリエ



▲前回の講座の様子

普段は身体を動かす機会ないので
嬉しくて参加。膝への負担も
あまりなく、リズムに合わせながら
適度に汗をかき
あっという間の楽しい時間でした

体験者の声



お申込みお問合せはこちら

Follow Me!



Instagram

【主催】



mana viva!

みんなで 学ぼう 楽しもう

【共催】



右のQRコードから
お申し込みできます



LINE公式アカウント
mana viva!