

入れ替え
2部制

1部

親子で
楽しく！

大人も
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！でもそうでなくとも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



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
醸酵食品ソムリエ



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



▲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】



まな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
まなviva !