

# 親子バランスボール教室

骨盤周りのゆがみ解消、腰痛予防、アウター&インナーマッスルの強化などに効果的なバランスボールを使ったフィットネスプログラムです。親子で楽しくご参加いただけます。

【開催会場】パロマ瑞穂スポーツパーク MIZUHOスタジオ  
(名古屋市瑞穂区萩山町3-68-1)

【申込方法】4月10日(水)より先着順

【申込先：宿泊研修棟】

お電話にてお申し込みください。→ 052-836-8210

教室名	開催日時	回数	定員	参加料
親子バランスボール 教室 〈親子対象〉  ※参加条件：1カ月産後検診を受診して2カ月以上5歳未満のお子様	5/7~7/9(火) 13:45~14:30 ※10週連続での開催	10	先着順 10組	8,000円

## 【講師紹介】産後ケアスクール&バランスボール教室

『ohana』主宰 渡邊 加奈さん

体力メンテナンス協会認定、指導士養成講師、  
バランスボールインストラクター、元幼稚園  
教諭、保育士、2歳差姉妹のママ。



### ●MIZUHOスタジオ

開催会場のMIZUHOスタジオは屋外プールの隣り、宿泊研修棟の1階にあります。



### ●親子で楽しく受講できます

「産後太りが気になる」「子育てでジムに通えない」という方、特におすすめです。

【申込に関するお問い合わせ】パロマ瑞穂スポーツパーク 宿泊研修棟

住所：〒467-0011 名古屋市瑞穂区萩山3丁目68番地1

電話：052-836-8210 (営業時間9:00~21:00) WEB：<https://mizuho-loop.jp>