

2024年自主事業

親子バランスボール教室

- 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丁目68番地1)
- 申込方法：当園宿泊研修棟 (052-836-8210) までお電話ください。
定員になり次第、応募を締め切らせていただきます。
応募開始：11/25 (月) 応募〆切：12/9 (月)

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＞ ※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	1/7、1/14、1/21、1/28、2/4、 2/18、2/25、3/4、3/11、3/18 13:45～14:30	10	先着順 15組	8,000円

【教室内容】

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。

【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 様

体カ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。

【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>