



親子参加型フィットネスプログラム **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教室です。
親子で楽しくご参加いただけます。

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

【講師紹介】

一般社団法人 体力メンテナンス協会認定

バランスボールインストラクター 伊藤菜穂 様

体力指導士。産後ケアアンバサダー。

名古屋市内小学校トワイライトスクール講師、

名古屋市教育委員会「土曜学習プログラム講師」、

中スポーツセンター・南区生涯学習センター

南区子育てサロン「バランスボール講座」講師など他多数。



**バランスボールでポンポン弾んで、
楽しみながら心身ともに健康になりましょう！**

【概要】

- 開催日：6/4、18、25、7/2、9、16
- 時 間：10:30～11:30
- 回 数：全6回
- 対 象：生後2カ月以上のお子様と親御様
※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
- 定 員：10組
- 参加費：4,800円
- 会 場：MIZUHOスタジオ
- 応募期間：5/1(木)～31(土)
- 入金期間：5/15(木)～31(土)

【応募方法】

- 当園ホームページから
ご応募ください → 
- 先着順のため、定員になり次第、
応募を締め切らせていただきます。

【受講時の服装、持ち物】

動きやすい服装、タオル、飲み物、
お子様のおもちゃ(任意) ※受講時は裸足です。



▲MIZUHOスタジオ

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。

お問い合わせ／瑞穂公園宿泊研修棟

〒467-0011 名古屋市瑞穂区萩山町3丁目68番地1号
TEL.052-836-8210 FAX.052-836-8211

営業時間／ 8:30～21:00
休館日／第1・3月曜日(祝休日の場合は
開場) 及び年末年始(12/29～1/3)
<https://mizuho-loop.jp>