

会社・学校帰りに、気軽にフィットネス！ ナイトバランスボール 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。
「運動が苦手だけど運動不足を解消したい」
「代謝をあげて痩せやすい体になりたい」と
いう方には、ぜひおすすめです。

【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。

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：6/5、12、19、26、
7/3、10、17、24
- 時 間：19:45～20:30
- 回 数：全8回
- 対 象：一般
- 定 員：10名
- 参加費：5,600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、
※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>