



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：9/3、17、24、10/1、15、22、11/5、19

■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：6,400円

■会 場：MIZUHOスタジオ

■応募期間：7/15(火)～8/25(月)

■入金期間：7/15(火)～8/25(月)

【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)
※裸足で受講します。



▲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>