



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。

■場 所：瑞穂公園宿泊研修棟1階
MIZUHOスタジオ

■開催日：1/8、15、22、29、
2/5、12、19、26、3/12、19

■時 間：19:45～20:30

■対 象：一般

■定 員：10名

■参加費：7,000円

■持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物
※受講時は裸足です

■申込期間：12/1(月)～12/26(金)
※期間内にご入金ください

■申込方法及び詳細→
(WEB先着順)



<注意事項>

貴重品は自己管理でお願いいたします。
荷物の紛失、破損は責任を負いかねます。
予めご了承ください。

お問い合わせ／宿泊研修棟 受付窓口9:00～21:00

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

休館日 第1・第3月曜日 ※祝休日の場合は開場（第3月曜日の振替休場は第4月曜日）
及び年末年始(12/29～1/3)

Mizuho Park

LifeSports-Our Own Park

<https://mizuho-loop.jp>