



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: 5/14、21、28、
6/4、11、18、25、
7/2、9、16 (木曜日開催)

■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: 3/15(日)~4/10(金)

■入金期間: 4/1(水)~5/7(木)

■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>