

【公開情報】(プラザノースホームページ、掲示板、ファイルで公開する情報)

団体名/サークル名

バランスボールエクササイズ SMILE**～体の歪みを整える～****概ね 70 歳前後の方までご参加可能です。(木曜クラス)**

日常動作に必要なバランス感覚、体を支える為に大切な体幹を鍛え、疲れにくい体へ整えます。
 筋膜や関節包のケアを行い、凝りや痛みを緩和、動きやすい体へ整えます。

凝りや痛み、不定愁訴などの不調は、不良姿勢(歪み)が原因となっていることが多くあります。
 バランスボールの転がる特性を活用したエクササイズは、体の偏りや動きの癖を確認しやすく、内面的な体
 感覚が磨かれていきます。自分の体の状態に気づくことで、セルフケアも上手に行えるようになります。

姿勢を整えることで、すっきりと軽くなる心地良さを、是非、体感してみませんか?(^^♪

【WEB サイト】 <https://coubic.com/smile201910>

【ご予約カレンダー】 <https://coubic.com/smile201910/4557014>

【Instagram】 smile_balanceball

【お問い合わせ】 balanceball.class@gmail.com



🎒 持ち物

お持ちの方はバランスボール

室内履き(裸足可)

飲み物、ヨガマット

活動場所	第2リハーサル室 ・ 第3リハーサル室	
活動日時	木曜日 月2回	9:30~10:45
会員数	募集中	
会員要件	概ね 70歳前後の方まで	
会費	1レッスン 1,200円 (保険料は含まれていません) レンタルボール大 100円	
お問い合わせ	担当者名 :	秋葉 智恵美 電話番号 :