

曲に合わせて全身運動

# バランスボールエクササイズ

～バランスボール+ストレッチ+ボクシングエクササイズ～



おうちでも簡単に出来るストレッチや、ボールに乗って弾んだり歩いたり、運動作用を学びながら、楽しく体を引き締めましょう！  
最終日には簡単なボクシングエクササイズもおこないます。

日 程	1回目▶	6月9日 (木)	ストレッチ+バランスボール
	2回目▶	6月16日 (木)	〃
	3回目▶	6月23日 (木)	バランスボール+ボクシングエクササイズ

各日とも 19:00～20:15

【募集対象】中学生以上で3回すべてに参加できる方。(中高生は保護者の同意が必要)

【募集人数】10人 ※定員になり次第締め切ります。

【会場】双葉ふれあい文化館1F リハーサル室

【参加費】3回で1,000円(初日に徴収します)

【持ち物】バランスボール ※お持ちでない方は初日に講師より1,100円程度で購入できます。

【申し込み方法】電話または窓口にてお申し込みください。5/10(火)9:00受付開始

- 参加時はマスクの着用等、新型コロナウイルス感染防止にご協力ください。
- 状況により中止になる場合もあります。



講師 ▶ 山口 恵理子(やまぐち えりこ)

マタニティビクスインストラクターとして、女性のからだづくりの指導や子育て支援の活動をしている。

また、ボクシングジムを運営し、キッズ・ジュニアの育成に力を入れている。毎日を快適に過ごすために、こころとからだを整えることの大切さを日々伝えています。

STEP・APPLE SPORTS(山梨ボクシング ライジング)代表、  
日本マタニティフィットネス協会認定マタニティビクスインストラクター、  
プレマタニティフィットインストラクター、子育て支援員、  
深部浸透整体師



主催：甲斐市双葉ふれあい文化館/(公財)やまなし文化学習協会 共催：甲斐市教育委員会

【お問い合わせ】甲斐市双葉ふれあい文化館 〒400-0105 甲斐市下今井230 電話 0551-20-3660