

🌀 前回好評オープンレッスンのお知らせ♪

カラダが弾むとココロも弾む♪

BALABO!! EXERCISE

3/10 SUN
14:00~

定員 15名

VISITOR 2000円
BELE MEMBER 1000円

(バランスボールレンタル代込み)



ご友人・ご家族を誘っての
ご参加もお待ちしています^o^

GUEST スペシャルインストラクター

バランスボールに座って、音楽に合わせて弾んで、笑って、楽しみながら
ダイエットが出来ちゃいます！お腹周りやお尻周り、二の腕や背中周りにも
アプローチ出来、すっきりとした美BODYになります。バランスを取ろう
とすることで体幹強化や骨格矯正にも繋がり体力・持久力が付きます！
リハビリから生まれたバランスボールは関節への負担も少ないので、
老若男女どなたにでも楽しんでいただけるエクササイズです。
”運動が苦手だから” ”リズム感ないから”という方こそ、お勧めです^ー^



SAORI

中部地区を中心に活躍する
明るさと引き締まったお手本BODYも
超人気のインストラクター

一般社団法人体力メンテナンス協会
バランスボールインストラクター
産後学履修