

バランスボール・エクササイズ特別編 鬼筋トレの日

腹筋・背筋
腕立て
バランスキープなどなど



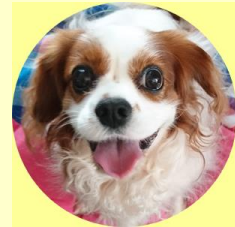
みんな
ついて
これるかな？



バランスボールで楽しく筋トレしましょう！

おうちでもできる筋トレをお伝えします

- 毎日の生活に筋肉はとっても重要！
体幹&バランスアップ
- 生き生きした生活のために今から筋力アップ
- 体も心もすっきり引き締めよう！
- ふだん使っていない筋肉をめざめさせよう



ワンコさんも来てね！休憩タイムに
ワンコさんたちの交流&簡単ゲームをします♪

日程： 12/18 (火)

午前の部 10:30~11:30

午後の部 13:00~14:00

体ほぐし有酸素運動・たくさん筋トレ・ストレッチ ※人のエクササイズです

☆ 筋肉痛になります ☆

会場： バウワウ 葉山店 神奈川県三浦郡葉山町一色 943-1 アトリエハマA-2-1 駐車場あり

★ **インストラクター**： 寺井聖恵（老犬介護ドッグヘルパー One by One/ドッグライブラリー協会）

[活動：犬の介護、介護相談、老化予防、犬のエクササイズ・インストラクター、人のバランスボール・インストラクター、シニアドッグ習得コース講師など]

★ **参加費**： 2,500 円（ワンコさん同伴可能。お一人様、一頭。二頭の場合はご相談ください）

- マイバランスボールをお持ちの方は 300 円割引♪（ギムニクのバランスボールを推奨しています）
- ワンコさんはマナーおむつ、マナーベルトの着用をお願いします
- ワンコさん用のおやつをお持ちください。

お申込・お問合せは、直接バウワウ店頭で、もしくはお電話で。

【 TEL 046-845-9083 】まで。キャンセル連絡は 3 日前までにお願いします