



みなさん、運動しませんか？  
バランスボール・エクササイズ

バランスボールを使って、楽しい音楽に合わせて行う  
**ボンボン・エクササイズ！** はずんで 動いて しっかり運動！  
運動が苦手な方も安心です！

～ こんな方におすすめ ～

- 何か運動しないとまずいな～、と思っている
- 最近、体重が気になる。体のラインが気になる。
- 肩こりがつらい ・姿勢が悪い
- 寒くなると冷え性がつらい
- むずかしい運動は苦手。
- かんたんで楽しいのがいい！
- 気分転換したい ・何か新しいことを始めたい
- ストレスを発散したい！
- 愛犬とお出かけしたい

人のエクササイズがメインですが、ワンコの  
バランス運動タイムも。愛犬の筋力アップ&寝  
たきり予防は今から！

★愛犬の老化予防 豆知識もお伝えします



日程： 第4 火曜日 11:00～12:00

(2018年 9/25、10/23、11/27)

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

★ **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)

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