

なまえ

スギヤマ ヤスコ
杉山 靖子

分類番号 999

分類番号

分類番号

講座内容

バランスボールエクササイズ



開講できる日、時間帯

平日（午前10時～11時、午後2時～3時 応相談）、土・日・祝日は応相談

指導料

材料費

通常レッスンは60分 2,000円／1人（賠償保険料込）
指定のボール持参は300円引

バランスボール貸出し有（要相談）

実績、資格

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
ベビーマッサージ&ボールヨガインストラクター
名古屋市立小学校トワイライト講師

受講生のみなさんへ

バランスボールを使った関節に負担の少ない運動で、無理なく身体のゆがみを整え、体幹やインナーマッスルを鍛えます。必要な物はボールだけ、いつでもどこでも手軽に始められます。

備考