

## ★はじめてのバランスボールエクササイズ★



### 【講師】

サイトウ アヤコ  
齊藤 綾子

### 【肩書き・略歴】

★一般社団法人体力メンテナンス協会  
体力指導士/産後指導士/指導士養成講師  
バランスボールインストラクター。

★福岡県生まれ。2男児の母。長男出産後の  
育児休暇中にバランスボールエクササイズ  
と出会い、無理なく楽しく体力をつける  
ことができることを実感。その後、会社の  
営業職をスパッと辞め、インストラクター  
の道へ進む。

現在、子育てに奮闘しながら、  
産後ママ向けクラスや高齢者クラス、  
キッズクラスや企業向け福利厚生講座等、  
幅広い世代に笑顔溢れる毎日を過ごして  
いただけるように活動しています。

### 【受講を希望頂けるみなさまへ】

運動が苦手な方でも、**老若男女問わず**、気軽に楽しみながら運動不足を解消できます！  
最近疲れが取れなくて…何か始めたいなあ…そんな方は是非、  
バランスボールエクササイズで**心と身体をリフレッシュ**させましょう♪

### 【講座内容】

バランスボールを使い、音楽に合わせて  
有酸素運動をします。リハビリから  
生まれたエクササイズなので、老若男女  
行えます。

### 【定員】

12人

### 【費用】

受講料 2,000円

教材費 400円

合計 2,400円

※ボールをレンタルされる方は別途300円/1回

### 【会場】

中川生涯学習センター  
和室

### 【日時】

- ① 1/11 (火) 10:00～11:30
- ② 1/18 (火) 10:00～11:30
- ③ 1/25 (火) 10:00～11:30
- ④ 2/1 (火) 10:00～11:30

### 【持ち物】

ヨガマットまたはバスタオル  
飲み物  
動きやすい服装(Gパン不可、素足で行います)  
バランスボールはレンタルできます。

### 【講座内容】

バランスボールの有酸素運動で体力作り  
肩こり、腰痛ケア、リンパマッサージ  
骨盤調整エクササイズ、腹式呼吸  
脳トレエクササイズ、姿勢と自律神経の話

【問合せ・申込先】 「なごやか市民教室」事務局 tel: 052-321-1579