

新療育

バランスボールトレーニング

ボールの上で、バランスを取るだけで全身が鍛えられます。
楽しくリズムに乗って Let's トレーニング♪



実施校：三田本町校

<外部専門講師>

株式会社マエナカスポーツ
代表取締役 まえなかつとむ先生

効果

- ・ボールに乗るだけで、全身の筋肉が鍛えられます。
- ・日頃から、フラフラしたり、こけやすい方には、体幹が整い、症状の軽減につながります。

三田市内で、幼児から高齢者まで老若男女のカラダづくりを指導しています。

特に、「運動音痴は治るっ！」をキーワードに、児童トレーニング教室を行っています

バランスボールを使って、
楽しく、カラダの体幹を鍛えましょう！