



## いつまでも綺麗なママを目指すボール運動

—インナーマッスルを鍛えて若々しい身体作り—

身体の歪み、硬さ、疲れやすさ気になりませんか？

いつまでも元気で綺麗なママでいるために、

身体の芯から鍛えましょう。

**実施日：ママたちの都合のいい時間と講師との調整**

**お子様連れ可**

**参加費：お一人 500 円(30 分)3 人~5 人グループ**

初回の方に限り、体組成測定無料

**講師：G ボールインストラクター**

(健康運動指導士・日本抗加齢医学会指導士・看護師)

**開催場所：目黒区目黒 2-9-5 ブラッサム目黒 4 階**

**株式会社サルーク**

お問い合わせ先: 電話 6420-0091 (平日 9 時~17 時)

携帯 090-3509-6441 (8 時~22 時)



**おしゃれ倶楽部**

株式会社 サルーク

