

# 身体引き締め

## バランスボール

バランスボールを活用した、有酸素運動と筋  
カトレーニングを行います。

その他にも、リズミカルに身体を弾ませたり、  
ストレッチや体幹トレーニングも！

バランス感覚も養うことができるので、

ぜひご参加ください！



私が担当します！

松岡 弘之

(シンコースポーツ兵庫株式会社)

神戸市磯上体育館 所属

