



心とからだの  
「美」と「健康」は  
自分で選ぶ



毎月第一火曜日

## もっとキレイの バランスボールエクササイズ



バランスボールエクササイズは、座ってできるので、関節に負担をかけずに、無理なく筋力・持久力が鍛えられます。有酸素運動は、更年期特有の自律神経の乱れを整えたり、軽いうつ症状を緩和する効果も認められています。



### ★お申込★

info@chebura.com

件名:「〇日〇時バランスボール」

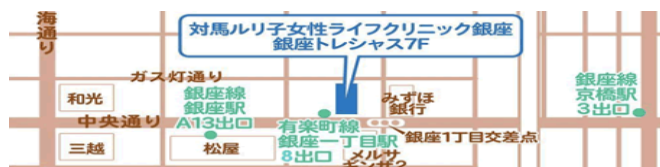
1) お名前、2)お電話番号、  
3)生年月日 をメールください

電話: 080-3483-7880  
(つながらない場合は留守電へ)



☆QRコードからも申込可☆

- ◆内容: ①バランスボールエクササイズ  
②日常に活かせるかんたんボディケア  
(女性ホルモンアップケア、自律神経を整える方法など)
- ◆日時: 第1火曜日 (4/7・6/2・7/7)  
①10:00~11:00 ②11:00~12:00 ③12:00~13:00
- ◆会場: ユーノスタジオ(対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座)  
(中央区銀座 2-6-5 銀座トレジャビル 7F)



- ◆料金: プライベート 11,250 円/回  
セミプライベートレッスン 3,800 円/回
- ◆講師: 永田京子(ちえぶら 主宰)  
更年期フィジカルケアインストラクター/認定メノポーズ・カウンセラー

舞台女優やレポーターなどの活動後、エクササイズ指導者として活躍。5年間で2500人以上の女性の健康支援携わる。体の健康からエンパワメントを引き出す講師として定評がある。2児の母。

