おうちで、簡単、
気持ちいい！

ボールケア

Ball Care

— ギムニク 30 を使った運動例 —

監修：中尾 和子

ボールの上に身体をゆだねて
あとは、ゆったりゆらゆら
気持ちよくゆれるだけで
身体がどんどんよみがえっていく！

やわらかな弾力が身体をリセット！

株式会社 ギムニク　www.gymnic.co.jp