

バランスボール



1セット： バランスボール 1

使用目安人数： 1 人～

利用方法： 身体と密着させてバランス感覚のトレーニングを行うためのボール。

◎ ボールを使ってストレッチをしたり、何秒間の間バ
参 ランスを保つことができるかなど競い合うことや、
考 自己ベストを更新していくという方法もあります。