

# アフタービクス



きれいなお母さんでいたい！！

お産で歪んだ「骨盤」、緩んだ「骨盤低筋群」を締める骨盤周辺の筋

肉のストレッチを専門講師のアドバイスでいきいき美しく！！

満1歳までのお子さんと一緒に参加できます。



**11月26日(木)**

**PM 2:30~3:15**

予約は **11月12日~PM 1:00より**

**先着10名様まで お電話下さい。**

講師 **白藤あかね**

日本マタニティービクス協会認定  
アフタービクスインストラクター



ベビーカーでお越しの際は、所定の位置に置いていただきますよう  
ご協力お願いいたします。

**北花田こども園**  
**072-255-5400**