



# 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！！



**5月25日(木)**

**PM1:30~2:15**

電話予約で**先着10名**です

予約受付⇒**5月11日(木) PM1:00~**

連絡先⇒**072-255-5400**



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。