



アフタービクス

産後もいきいき！

きれいなお母さんでいたい！！

お産で歪んだ「骨盤」の矯正、緩んだ「骨盤低筋群」
を締める周辺筋肉のストレッチを！



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

11月 28日(木)

PM 1:30~2:15

電話予約で**先着10名**です

予約受付⇒**11月14日(木) PM1:00~**

連絡先⇒**072-255-5400**