



# 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

**1月 23日(木)**

**PM 1:30~2:15**

電話予約で**先着10名**です

予約受付⇒**1月9日(木) PM1:00~**

連絡先⇒**072-255-5400**