

骨盤底筋群を健やかに!!

アフタービクス

産後もいきいき!

すてきなお母さんでいたい!!

お産で歪んだ「骨盤」の調整、緩んだ「骨盤低筋群」を締める周辺筋肉のストレッチを今、しておきましょう!



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

お待たせしました!再開いたします!

新型コロナウイルス感染防止の為
3組限定といたします。

10月28日(木)
PM1:30~2:15

電話予約にて。(先着**3名**です)

予約受付⇒**10月14日(木)PM1:00**より

連絡先⇒**072-255-5400**