

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「骨盤底筋群」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

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。

11月25日(木)
PM1:30~2:15

電話予約にて。(先着3名です)

予約受付⇒11月11日(木)PM1:00より

連絡先⇒072-255-5400