

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。

**12月23日(木)**  
**PM1:30~2:15**

電話予約にて。(先着3名です)

予約受付⇒**12月9日(木)PM1:00**より

連絡先⇒**072-255-5400**