

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」周辺筋肉のストレッチを今、しておきましょう!  
専門講師のアドバイスでいきいき美しく。



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  
5組限定といたします。

**12月22日(木)**  
**PM1:30~2:15**

電話予約にて。(先着5名です)

予約受付⇒12月8日(木)PM1:00より

連絡先⇒072-255-5400