



アフタービクス

産後ママのための骨盤ストレッチ



いきいきスマイル！！ずっと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【骨盤周辺筋肉】のストレッチをするのは **今！**
専門講師のアドバイスで健やかに美しく。



講師 白藤あかね

日本マタニティービクス協会認定
インストラクター

6月22日(木)
PM1:30~2:15

電話予約にて。(先着**5名**です)

予約受付⇒6月8日(木)PM1:00より

連絡先⇒**072-255-5400**