

# 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



**7月27日(木)**

**PM1:30~2:15**

電話予約にて。(先着**5名**です)

予約受付⇒**7月13日(木)PM1:00**より

連絡先⇒**072-255-5400**

## 今後の予定

★毎月第4木曜日

★時間：13:30~14:15

8月24日(木)	9月28日(木)
10月26日(木)	11月30日(木)
12月28日(木)	1月25日(木)
2月22日(木)	

※3月はお休みです※