



# 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

**9月28日(木)**  
**PM1:30~2:15**  
電話予約にて。(先着**5名**です)  
予約受付⇒**9月14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

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※