



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

12月21日(木)
PM1:30~2:15
電話予約にて。(先着5名です)
予約受付⇒12月7日(木)PM1:00より
連絡先⇒**072-255-5400**
※12月は第3木曜日です※

今後の予定
★毎月第4木曜日
★時間：13:30~14:15
1月25日(木) 2月22日(木)
※3月はお休みです※