



# アフタービクス

## 産後ママのための骨盤ストレッチ

産後だからこそ体型が変えられるチャンスです！！

肩こり・腰痛等の関節痛や尿漏れ改善にも効果的ですよ！！  
専門講師のアドバイスでいつまでも健やかに美しく



講師：白藤あかね  
日本マタニティービクス協会認定  
アフタービクスインストラクター

6月27日(木)

PM1:30~2:15

電話予約にて。(先着5名です)

予約受付⇒6月13日(木)PM1:00より

連絡先⇒072-255-5400

北花田こども園

### 今後の予定

★毎月第4木曜日

★時間：13:30~14:15

7月25日(木)	8月22日(木)
10月24日(木)	11月28日(木)
12月19日(木)	1月23日(木)
2月20日(木)	

※3月はお休みです※