



アフタービクス

産後ママの骨盤ストレッチ



産後だからこそ体型を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
インストラクター

9月26日(木)

PM1:30~2:15

電話予約にて。(先着5名です)

予約受付⇒9月12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

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※