



# 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  
インストラクター

11月28日(木)

PM1:30~2:15

ご予約は電話予約にて随時承っております。

(先着5名様)

TEL 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

12月19日(木) 1月23日(木)

2月20日(木)

※3月はお休みです※