



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

4月24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**6**名様)
 TEL **072-255-5400**
 北花田こども園

今年度の予定
 ★毎月第4木曜日
 ★時間：13:30~14:15

4月24日(木)	5月22日(木)
6月26日(木)	7月24日(木)
8月28日(木)	9月25日(木)
10月23日(木)	11月27日(木)
12月18日(木)	1月22日(木)
2月26日(木)	

※3月はお休みです※