



# 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



当日の活動写真は公式LINEで  
ご覧いただけます

5月22日 (木)  
PM1:30~2:15

ご予約は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

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※