

# 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

**7月24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

|           |           |
|-----------|-----------|
| 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※

こちらの公式ラインより  
北花田こども園の地域事業の  
日程がご覧いただけます



北花田こども園公式 LINE