

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

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

1月22日 (木)
PM1:30~2:15

ご予約は随時承ってあります。

(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
2月 26日(木)

※3月はお休みです※