

# 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

2月26日 (木)  
PM 1:30~2:15

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



## 令和8年度の予定

★毎月第4木曜日  
★時間：13:30～14:15

4月 23日(木)	5月 28日(木)
6月 25日(木)	7月 23日(木)
8月 27日(木)	9月 24日(木)
10月 22日(木)	11月 26日(木)
12月 17日(木)	1月 21日(木)
2月 25日(木)	

※3月はお休みです※