



産後ケアピラティス



お一人でも、お子様連れでも参加できます♪

出産経験のある

全ての方が対象となります。

☆5年前でも10年前でも産後ケア対象です☆

日時：11月25日（木）10:00～11:00

場所：フィットネスクラブりらいび

料金：500円（※お試し価格となります）

対象：産後の身体にお悩みのある方
お腹・腰周りが気になる方
肩こり・腰痛・尿漏れ・ストレス等
※産後すぐの方は、**医師からの許可**を得て下さい。

内容：



身体をほぐす トレーニング

15名様限定

りらいびへお申込み下さい。

022-355-7710

☆ご要望承ります☆



担当インストラクター 吉田祥乃

保有資格：IHTA認定ピラティスインストラクター
ヨガインストラクター・マタニティヨガインストラクター
酵素ファスティングカウンセラー・健康運動実践指導者
一緒に身体を動かし発散しましょう(^o^)/

