

# 横西産婦人科 プレマタニティフィットネス教室

セルフマッサージ、ボディワーク、スロートレーニング、有酸素運動など様々な運動メソッドで体質を改善し女性としての機能を高めます。将来妊娠を望む女性のためのプログラムです。

講師：日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター  
健康運動指導士  
西山 知花 先生



開催日・時間 7月23日(土) 15:00~16:00  
(毎月第4土曜日開催予定)

対象 女性の方(妊娠中の方、産後1年以内の方はご参加いただけません。産後1年以内の方はママフィット教室を開催していますのでそちらへどうぞ)

場所 横西産婦人科 多目的ホール

参加定員 10名(予約制)

料金 無料

## 服装と持ち物

- ◇動きやすい服装
- ◇五本指ソックス(もしくは裸足)
- ◇タオル
- ◇飲み物



申込書類 参加申込書・同意書 受付時もしくは初回参加時にご記入いただきます

予約方法 横西産婦人科受付に直接来ていただくかお電話下さい(0263-31-5760)  
(予約受付時間:平日 13:00~17:00)

次回  
8月27日(土)  
9月24日(土)



横西産婦人科  
YOKONISHI LADIES CLINIC