

赤ちゃんと一緒に産後の体を整えましょう！

Smile Yamaga  
スマイル山雅

# ママフィット

## With ベビー

10:30~11:15 ママフィット

11:15~11:30 プチ子育てセミナー



5/13

木

ママと赤ちゃんの癒し空間作り ~出先編①~

6/10

木

子育て豆知識勉強会 ~おへそのゴマってなに?~

7/8

木

整体師によるストレッチ講座 ~肩こり編~

8/12

木

ママと赤ちゃんの癒し空間作り ~出先編②~

9/30

木

子育て豆知識勉強会 ~髪の毛の役割~

10/14

木

整体師によるストレッチ講座 ~頭痛編~

こんな方にオススメ♪

- ・腰痛、肩こりに悩んでいる！
- ・産後の体を引き締めたい！
- ・ほかのママと話がしたい！

会場：NTPトヨタ信州 鎌田店（松本市鎌田1-9-13）

料金：1,500円（1回 ペットボトルドリンク付）

対象：0~2歳のお子様のお母さん 定員：12組

講師 西山知花先生  
日本マタニティフィットネス協会  
ママフィットインストラクター

check!



お問い合わせ先 ☎0263-88-5523 松本山雅スポーツクラブ