

女性のための運動教室

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。

開催日・時間 ①毎月第4土曜 15:00～16:00

講師：健康運動指導士
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
西山 知花 先生



【対象者】 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）
※お子様の同伴不可（照明を落とし、静かに集中する時間があるため）

【場 所】 横西産婦人科 多目的ホール

【参加定員】 各10名（予約制）

【料 金】
◇500円（おつりがないうご準備ください）

【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
※予約受付時又は初回参加時にご記入いただきます

【予約方法】 受付又はお電話にて承ります（tel:0263-31-5760）
予約受付時間：平日13:00～17:00

【今後の予定】
10月7日（土）、11月25日（土）
※10月第1土曜開催予定です



横西産婦人科
YOKONISHI LADIES CLINIC