

赤ちゃんと一緒に産後の体を整えましょう!

# ママフィット

## 9月9日(水)



会場 NTPトヨタ信州(株)鎌田店  
(松本市鎌田1-9-13)  
※無料駐車場あります!

時間 10:30~11:30

料金 1回1,500円  
(ペットボトルドリンク付き)

対象 0~2歳のお子様のお母さん

定員 12組



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!
- ・育児に必要な体力をつけたい!



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

お申込み、詳細は  
こちらをcheck!



Smile Yamaga  
スマイル山雅

お問い合わせは ☎ 0263-88-5523 松本山雅スポーツクラブ まで