

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

11/11 木

ママと赤ちゃんの癒し空間作り ~おうち編①~

12/9 木

子育て豆知識勉強会 ~爪って皮膚の一部って知ってた?~

1/13 木

整体師によるストレッチ講座 ~睡眠編~

2/10 木

ママと赤ちゃんの癒し空間作り ~おうち編②~

3/10 木

整体師によるストレッチ講座 ~腰痛編~

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