



お子様連れマミーピラティス

運動が苦手でも、体が硬くても大丈夫！

産後の引き締め、腰痛、肩こり、姿勢の改善に効果的！

呼吸に合わせて身体を整えていきましょう！

日時：第1・3木曜日 10時～11時

場所：長東西集会所（安佐南区長東西3-2-3）

参加費：700円（1回）

定員：10名（要予約 下記Tel、メールにて予約お願いします）

☆動きやすい服装、飲み物、

ヨガマット持参ください（貸し出し有）

*託児はありません。

お子様はお母さんの横においてのレッスンとなりますことご理解の上参加ください。

電話：080-1909-3049 naopilates@yahoo.co.jp

ピラティスインストラクター 田中直子