



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3金曜日（予定） 11時15分～12時15分

場所：山本集会所（安佐南区山本4-9-3-4）

参加費：700円（1回）

定員：12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） ☆無料体験できます

*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