



ママの為のピラティス カラダメンテ & 栄養ケア



産後の食事
レシピ付き

8月29日(土)

11:30～12:30

場所：運動スタジオ1・2

定員：20名

参加費：1000円



申込期間：8/1(土)
9:00～

申込はこちらから

対象者：産後1か月健診が済んだ方～未就学児がいる方まで

正しい身体の使い方と
大切なカラダのメンテナンスで
ボディデザインを！



講師

Mariko



長泉町健康公園 ウェルピアながいずみ

TEL：055-989-5510

〒411-0933 静岡県駿東郡長泉町納米里549

<https://www.mizuno.jp/facility/shizuoka/nagaizumi.aspx>

●営業時間 ・8：30～21：30

●休館日 ・毎月第3月曜日
(祝日の場合は開館)
・年末年始