



ウエルピアながいずみ



運動スタジオ1・2

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

参加費：1000円

定員：20名



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

申込期間：8/1(土)
9:00～



申込はこちらから

講師

Mariko

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！

※詳しくはHPをご確認ください