



子育てワクワク教室

OLC ストレッチヨガ

産後半年までのママが効果大!!半年以上経過していてもOK

ヨガを通して産後の自分の体を見つめ直してみませんか？

適度な運動で、体をシェイプアップ、心もリフレッシュ☆

産後の骨盤ケア、ボディメイクに最適です。

ベビーヨガも組み合わせているので、

赤ちゃんと一緒に心地よい汗を流しましょう。



《日時》 毎月第1金曜 11時～12時

《場所》 当クリニック多目的室

《持ち物》 水分補給の飲み物、タオル

赤ちゃんもお連れになる方は、赤ちゃんのお世話に必要なもの

《服装》 動きやすい服装(ジャージやTシャツ)

《料金》 1講座 1,550円 (他院で出産の方は 2,060円)

《定員》 1講座 4人

※託児施設等はありませんのでご了承下さい。

※予約・変更・キャンセル等は、外来診療時間内に当クリニックまでご連絡をお願い致します。



イイサツ

おいしいレディースクリニック

TEL 054-344-1103