

産後ママ かんたん運動サークル

のための

日時・会場

毎月第3水曜日

10:30~11:30

クラフトA工房



参加料

500円(税込)

ご予約



対象

0~3歳までのお子様とママ
※ママお1人での参加も可能です

ママ自身がカラダを動かすことを通して、『心もカラダも心地良く』なっていただくことをテーマに毎回色々なストレッチ方法やセルフケア・運動方法を一緒に行います。運動初心者の方もいつでも大歓迎なので気軽にお越しください♪

持ち物

飲み物・タオル(フェイスタオル以上の大きさ)・動きやすい服装

※予約について※

要事前予約となります。担当者まで直接ご連絡ください。(当日参加希望の場合も直接ご連絡ください)
FLASH JAPAN FITNESS株式会社 担当:富岡 090-7706-4979