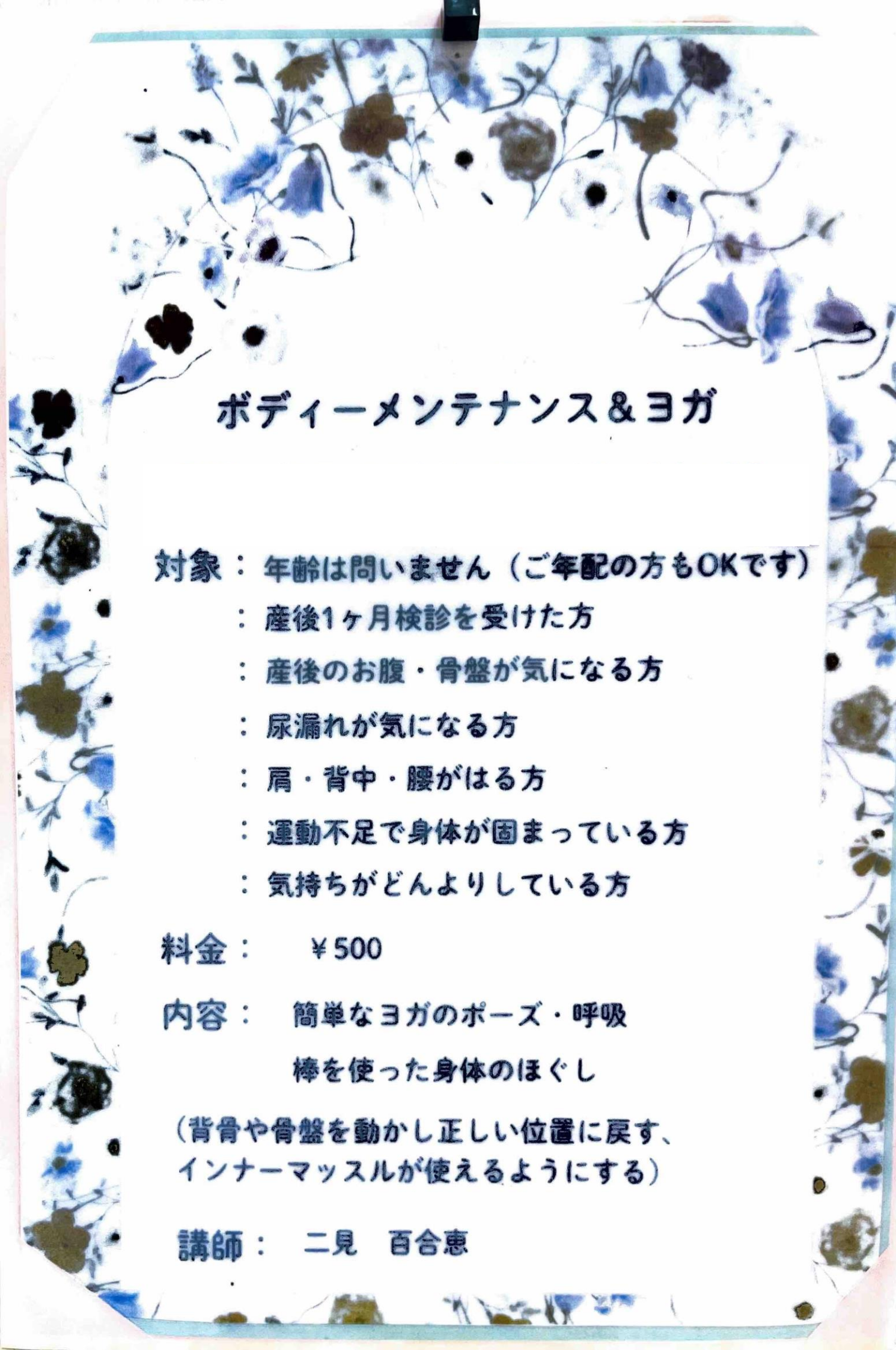




ボディーメンテナンス&ヨガ

対象： 年齢は問いません（ご年配の方もOKです）

- ： 産後1ヶ月検診を受けた方
- ： 産後のお腹・骨盤が気になる方
- ： 尿漏れが気になる方
- ： 肩・背中・腰がはる方
- ： 運動不足で身体が固まっている方
- ： 気持ちがどんよりしている方

料金： ￥500

内容： 簡単なヨガのポーズ・呼吸
棒を使った身体のほぐし

（背骨や骨盤を動かし正しい位置に戻す、
インナーマッスルが使えるようにする）

講師： 二見 百合恵