



シェイプアップ骨盤体操

A	2019年	4月5日	(金)	B	2019年	4月19日	(金)
		5月10日	(金)			5月17日	(金)
		6月7日	(金)			6月21日	(金)
		7月5日	(金)			7月19日	(金)
		8月2日	(金)			8月16日	(金)
		9月6日	(金)			9月20日	(金)
		10月4日	(金)			10月18日	(金)
		11月1日	(金)			11月15日	(金)
		12月6日	(金)			12月20日	(金)
	2020年	1月10日	(金)		2020年	1月17日	(金)
		2月7日	(金)			2月21日	(金)
		3月6日	(金)			3月13日	(金)

- 時間 : 10:30~11:30
 場所 : 飯山総合学習センター 2階研修室
 対象 : 産後0~10か月くらいママ
 指導 : 塚本健介 ・ 大森聖也
 (全国カイロプラクティック師会 ・ 全国ダイエット医学講師)
 参加 : 無料
 定員 : 10名程度
 申込み : 飯山総合学習センター事務所窓口、
 もしくは電話で予約をいれてください。

問い合わせ : 飯山総合学習センター TEL 0877-98-3319
 (AM9:00~PM5:00 ※ 月曜・祝日休み)

産後の骨盤調整・肩こり・腰痛・生理不順・便秘・不眠に
 改善効果があります♪

※託児はありませんので、
 ご家族の方にお預けになるか、
 ベビーちゃんと一緒に
 受講してください。
 ベビーラックの必要な方は
 お申し付けください。

