

# 産後の骨盤体操

|   |       |     |    |     |
|---|-------|-----|----|-----|
| ① | 2021年 | 4月  | 9日 | (金) |
|   |       | 5月  | 7日 | (金) |
|   |       | 6月  | 4日 | (金) |
|   |       | 7月  | 2日 | (金) |
|   |       | 8月  | 6日 | (金) |
|   |       | 9月  | 3日 | (金) |
|   | 2022年 | 10月 | 1日 | (金) |
|   |       | 11月 | 5日 | (金) |
|   |       | 12月 | 3日 | (金) |
|   |       | 1月  | 7日 | (金) |
|   |       | 2月  | 4日 | (金) |
|   |       | 3月  | 4日 | (金) |

|   |       |     |     |     |
|---|-------|-----|-----|-----|
| ② | 2021年 | 4月  | 16日 | (金) |
|   |       | 5月  | 21日 | (金) |
|   |       | 6月  | 18日 | (金) |
|   |       | 7月  | 16日 | (金) |
|   |       | 8月  | 20日 | (金) |
|   |       | 9月  | 17日 | (金) |
|   | 2022年 | 10月 | 15日 | (金) |
|   |       | 11月 | 19日 | (金) |
|   |       | 12月 | 17日 | (金) |
|   |       | 1月  | 21日 | (金) |
|   |       | 2月  | 18日 | (金) |
|   |       | 3月  | 18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

講 師 : 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)

対 象 : 産後0~10か月くらいのママ

定 員 : 8名程度

準 備 物 : 動きやすい服装 ・ 飲み物

参加料 : 無料 マスクを着用してください。

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。

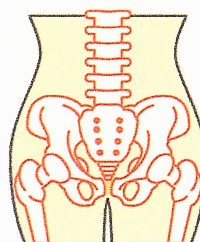
問 合 せ : 飯山総合学習センター TEL 0877-98-3319

( 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。

< 通常の腰まわり >



< 産後の腰まわり >

