

産後の骨盤調整に♪



産後の骨盤体操

①	2023年	4月	7日	(金)
		5月	19日	(金)
		6月	2日	(金)
		7月	7日	(金)
		8月	4日	(金)
		9月	1日	(金)
		10月	6日	(金)
		11月	17日	(金)
		12月	1日	(金)
	2024年	1月	5日	(金)
		2月	2日	(金)
		3月	1日	(金)

②	2023年	4月	21日	(金)
		5月	26日	(金)
		6月	16日	(金)
		7月	21日	(金)
		8月	18日	(金)
		9月	15日	(金)
		10月	20日	(金)
		11月	24日	(金)
		12月	15日	(金)
	2024年	1月	19日	(金)
		2月	16日	(金)
		3月	15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

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。

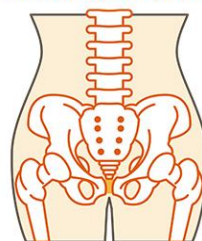
問い合わせ : 飯山総合学習センター TEL 0877-98-3319

(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。

<通常の腰まわり>



<産後の腰まわり>

