

産後の骨盤調整に♪



産後の骨盤体操

①	2024年	4月	5日	(金)
		5月	17日	(金)
		6月	7日	(金)
		7月	5日	(金)
		8月	2日	(金)
		9月	6日	(金)
		10月	4日	(金)
		11月	1日	(金)
		12月	6日	(金)
	2025年	1月	17日	(金)
		2月	7日	(金)
		3月	7日	(金)

②	2024年	4月	19日	(金)
		5月	31日	(金)
		6月	21日	(金)
		7月	19日	(金)
		8月	16日	(金)
		9月	20日	(金)
		10月	18日	(金)
		11月	15日	(金)
		12月	20日	(金)
	2025年	1月	31日	(金)
		2月	21日	(金)
		3月	21日	(金)

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

参加費 : 無料

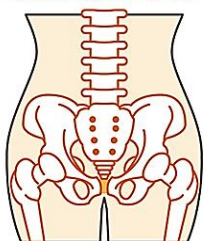
申込み : 飯山総合学習センター事務所窓口、もしくは電話で予約をいれてください。

問い合わせ : 飯山総合学習センター TEL 0877-98-3319

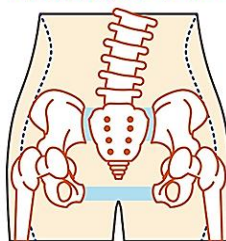
(AM9:00~PM5:00 ※ 月曜・祝日休み)

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♪

<通常の腰まわり>



<産後の腰まわり>



※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。