

しなやか骨盤メソッド @カフェのら

12月16日(金)10時半～11時半(受付10時15分～)その後ランチになります。

住所:さいたま市南区鹿手袋7-3-2
交通:JR埼京線・中浦和駅下車 徒歩8分
JR埼京線/武蔵野線・武蔵浦和駅下車 徒歩13分
JR武蔵野線 西浦和駅下車 徒歩13分
駐車場:5台あり

□産後、□骨盤はしめた方がいいの? □骨盤閉めると痩せますか? □体型はいつ戻る?

そんな疑問にお答えしながら、ワイワイ、みんなでエクササイズしてみませんか?

終わった後には、きっと、心と体が軽くなりますよ。

レッスン後、ご希望の方には個別に赤ちゃん抱っこ紐の調整もいたします!

おんぶをしてみたい方にはおんぶもっこの体験もできますよ!

参加費) 1500円(ランチ代別)

持ち物) バスタオル、動きやすい服装、

主催:NPO法人美えな塾

問い合わせ:info@vienna-juku.comもしくは
09064855608まで(午後の方がつながります)

