

ママのシェイプアップ With ベビー

日 時

11月21日(金)

10:30~11:30

定 員
3 組

申込日

11月14日(金)

10:00~16:00

インターネット抽選

対 象

妊婦さん・生後2カ月～
ハイハイができる前まで
のお子さん

※初めての方が優先と
なります。



お子さんを抱っこして
床に寝転がり、ゆったりとした
骨盤矯正をします。
動きやすい服装で
ご参加ください。

講師 今田米子先生



豊洲子ども家庭支援センター
03-3536-7681