

2024.4月  
スタート



# 姿勢整えヨガ



産後の身体、諦めていませんか！？



時間も体力もない！  
と  
放置してませんか？

腰  
バキバキ

下腹  
ポッコリ

肩  
ガッチリ

子供と一緒に楽しく姿勢改善！運動不足解消！

姿勢が乱れていると身体の不調だけでなく、見た目もお疲れ~~な印象になってしまいがち...授乳や抱っこ、乱れやすい姿勢を定期的に意識し、美姿勢ママになりましょう♡

講師：ささきことね



二児の母。育児は悩みもつきないし、体力勝負！身体を動かすとスッキリ気持ちも前向きに！ママの心身の健康を応援します♡

- マタニティヨガ資格保持
- 産後ヨガ資格保持

**日時** 4/23(火)・5/23(木) 10:30~11:15

**料金** 1,500円 (当日現金払い)

**場所** 尼崎市すこやかプラザ  
フェスタ立花5階 (JR立花駅すぐ)

※首すわり以降~小学生以下のお子様とママ対象

ご予約は公式LINEから！  
レッスン詳細をご覧ください

レッスン詳細

インスタ



✉ kotopi.yoga@gmail.com ささきことね