

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

✉ kotopi.yoga@gmail.com ささきことね

レッスン詳細



インスタ

