

# 産後ママのための かんたん運動サークル



ママ自身がカラダを動かすことを通して、『心もカラダも心地良く』な  
いただくことをテーマに毎回色々なストレッチ方法やセルフケア・運動方法を  
一緒に行っていきます。気軽にお越しください！  
運動初心者の方もいつでも大歓迎です♪

開催日時	毎月第3水曜日 10:30~11:30
参加料金	500円(税込)
参加対象	0~3歳までのお子様とママ ※お子様もご一緒でも大丈夫です
会場	クラフトA工房
持ち物	飲み物・タオル(フェイスタオル以上の大きさ)・動きやすい服装
予約 & 担当	※要事前予約となります。担当者まで直接ご連絡ください。 (前日まで受付可) FLASH JAPAN FITNESS株式会社 担当:富岡 携帯 090-7706-4979 メールアドレス→

