

10

/ 20 tue

10:30 -
11:40

マタニティライフを
もっと心地良く♪

出産や快適な産後に
繋がるからだづくり
をしませんか？



マタニティヨガ&

ピラティス

初心者
OK

子連れ
OK

ヨガマット
貸出無料

前半：呼吸練習 & 骨盤ケア



担当講師：長谷川友紀
マタニティトレーニング&ケア協
会（MTC A）認定マタニティ
トレーナー、ヨガ講師、2児の母

Instagram：@yuki_bloomingbirth.asora

後半：マタニティピラティス



担当講師：A I
FTP Basic Mat/Maternity
Pilatesインストラクター
3児の母

Instagram：@ai_pilates_balletone

日時：10月20日（火） 10:30-11:40

※10:15より入室可

※レッスンは12:30まで開放しているので
雑談や情報交換の場としてご利用いただけます

場所：浦安市明海 マンション内
フィットネススタジオ

※ご予約後に詳細をご案内いたします

対象者：妊娠16週以降で体調が安定して
いる方、かかりつけ医より運動
制限を受けていない方

持ち物：動きやすい服装、飲み物、
フェイスタオル

参加費：2,000円（現金 or PayPay）

ご予約 & お問い合わせ

右のQRコードの予約サイト（mosh）よりお申込みください。
お問い合わせは担当講師いずれかのInstagram DMへご連絡ください。

