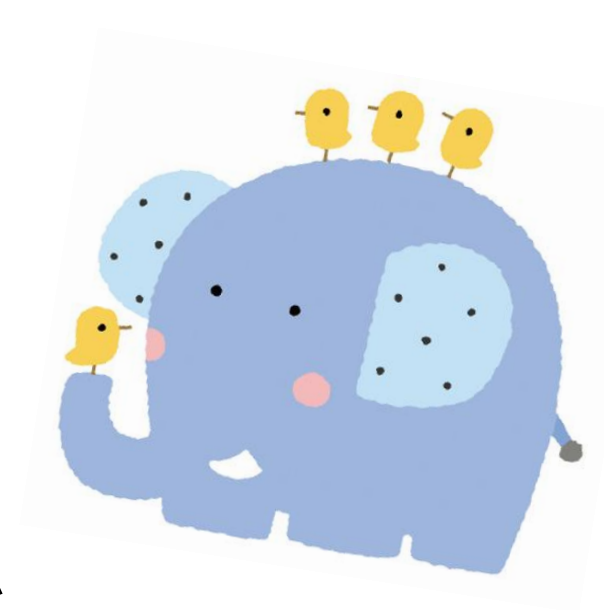




ママフィット



**日時：12月22日（火）
11：00～11：30**

場所：子育て支援センターおおくぼ

持ち物：水分、汗ふきタオル、動きやすい服装



産後の体の特徴に合わせたエクササイズで
妊娠前よりキレイで元気な体を目指しましょう！
ウエスト・ヒップ周りの集中シェイプアップし、
産後の体に優しくない運動がギュッとつまった
プログラムとなっています★

