

こどもトリニティネット

ママのための産後学と

バランスボールエクササイズ体験会

開催日時：平成28年11月22日 13:30～15:00

開催場所：みんなの森ぎふメディアコスモス おどるスタジオ

参加費：¥1000（講師代、教材費や保険料及び資料印刷代）

参加希望の方は https://coubic.com/kodomo_tn/



講師：体力指導士・産後指導士・バランスボール
産後ケアインストラクター
（一般社団法人体力メンテナンス協会認定）
看護師で3人のママでもある 林 さゆり先生

？
出産後、腰や肩が痛い(>_<)イライラしやすくなって心に余裕がもてない…

そんな身体や心の悩みが出てくるのにはちゃんと理由があるんです！聞けば納得、目からウロコの素敵なお話し聞きに来ませんか？

骨盤の歪みやポッコリ出たお腹に効く
バランスボールエクササイズも行います♪

1ヶ月を過ぎて健診で外出許可が出たお子様から一緒に参加していただけます♡

FacebookもしくはInstagramで「アどもトリニティネット」で検索