

子どもと  
いっしょ♪

## ママさん体型リセット 骨盤エクササイズ

産後の体型を整えるのは、骨盤がポイント!!

妊娠、出産を終えた骨盤はとてもゆるんでいます。

そのままにしていると、腰回りも引き締まりませんが、ゆるんでいるので、修正がしやすい状態です。

産後は体型をリセットするチャンスです♪

お子さんとのふれあいを楽しみながら、体型をリセットできるエクササイズに、トライしてみましよう!

### メディアコスモス

つながるスタジオ

4月26日 金曜日

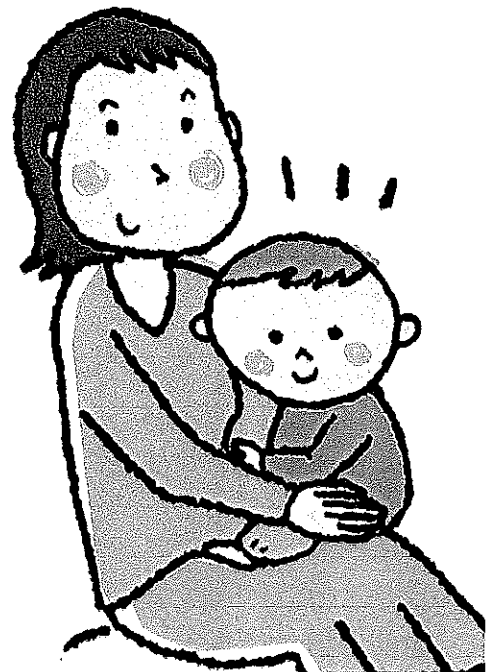
10時30分～11時30分

対象 生後5か月過ぎ～2歳ころ  
までのお子様とママ

費用 ¥1,000

持ち物 水分補給の飲み物

動きやすい服装でお越しください



mano a mano

三浦

090-1471-0150