

頑張るママのための  
心満たすエクササイズ

産後2ヶ月～  
赤ちゃんとOK!

# バランスボール Lesson

4/7  
10:30～ Tue.  
in メディアコスモス

バランスボールで  
“なりたいワタシ”を叶える

楽しい  
有酸素運動で  
心も前向きに

育児のリフレッシュ  
赤ちゃんの  
寝かし付けに

体質改善  
ダイエット

姿勢改善  
腰痛、肩こり解消

## 産後ママのための バランスボールレッスン

2026年4月7日(火) 10:30～11:30

メディアコスモス つながるスタジオにて

レッスン1回：2000円が、初回限定  
公式LINE登録&Instagramフォローで

500円 OFF

その他、岐阜市エリア中心にレッスン開催中♪

元気なママ増えてますよ

初心者歓迎♪



# bobo no tette

ぼぼのてって ✉️ bobo.tette@gmail.com

流産、死産、新生児死などを経験された“天使ママ”の  
サポート活動も行っています

Instagram



公式LINE



お申込み、  
クーポンゲットは  
こちらから!