ベビーピラティス

赤ちゃんと
一緒にできる
やさしい
ピラティス

- 産後の体型回復をサポート
- 姿勢を整えて疲れにくいカラダに
- リフレッシュして心もリラックス
- 赤ちゃんとの絆を深める

こんなママにおすすめ!!

- ✓産後の体型が気になる
- ✓運動不足を解消したい
- ✓赤ちゃんと一緒に楽しく体を動かしたい
- ✓リフレッシュしたい

対象
首がすわった頃から
満1歳未満

日時
12月10日(木)
10:00～11:00
※11月11日(水)9:00より申し込み開始

場所
健都レールサイド公園
ライブラリー2F多目的室
〒564-0018
大阪府吹田市岸部新町2-31

参加費
1,000円

定員
先着
親子6組

持ち物
・動きやすい服装
・水分補給飲料
・バスタオル
もしくは毛布
(赤ちゃんの下に敷けるもの)

帝王切開をされた方は、
医師と相談の上、ご参加ください

お申し込み・お問い合わせ
電話、窓口、QRコード
TEL 06-6388-3800
指定管理者 健康医療都市まちづくり本舗