

楽しみながら  
出産に必要な  
体力作り

# マタニティビクス

全身持久力の  
増強

肥満解消

リフレッシュ

骨盤底筋群を鍛えて  
尿モレ防止

場 所：あおい産婦人科1Fホール 料 金：各クラス ¥800

日 時：毎週木曜日（要予約）

※詳しくは診療時間内に受付にてご確認ください。

担当講師：日本マタニティフィットネス認定インストラクター 宇野 恵子

ご質問やお申し込みは、受付にて承ります