

# リフレッシュ ストレッチ

7月13日(月)

10:30~11:15

対象： 乳幼児の保護者  
(妊娠中の方はご遠慮下さい)

定員： 先着20人  
(キャンセル待ちあり)

申込み：6月29日(月)~

持ち物：汗拭きタオル・飲み物  
ストレッチ用フェイスタオル



## 内容

赤ちゃんとの毎日の中で後回しになって  
しまうママの体のケア…

45分間たっぷりの「ママのためのストレ  
ッチタイム」で肩こりや背中中の張りをスッ  
キリさせましょう♪♪

### プログラム内容

- 肩こり腰痛解消のストレッチ
- 気持ちリフレッシュのヨガポーズ
- お腹&お尻引き締めプチエクササイズ

ストレッチ・運動が久しぶりのママも  
安心してご参加いただけます。

## ~講師の紹介~

Mamatoko body&mind 主宰  
産前産後トレーナー

鈴木 加代子先生

