

リフレッシュヨガ &

ベビーマッサージ

体験会



対象年齢

生後1ヶ月から
1歳くらい
まで

参加費

無料

定員

10名

持ち物

タオル・運動ので
きる服装・水分補
給できるもの

♡Schedule♡

- 13:00～ 受付
- 13:30～ ベビーマッサージ
- 13:50～ ママのリフレッシュヨガ
- 14:30～ おしゃべりタイム

※日頃の疲れを癒し、楽しくおしゃべりをして、
育児の悩みや不安なども解消していきましょう

TakimotoNoriko

瀧本 紀子

profile

健幸プラザ西大寺施設長
健康運動指導士
日本マタニティフィットネス協会
ベビーピクス&ベビーヨガ
FTPマットピラティスインストラクター



私生活では1男2女のママをしています♪

2021年1月15日(金)



健幸プラザ西大寺

岡山市東区西大寺川口327-1

086-944-6000 (火曜日休館)

お申込みはお電話またはQRコードから

