

体験会

# ママと赤ちゃんの 産後ケア

お母さんはヨガを行うことで体を整えて、  
赤ちゃんはベビーマッサージを行い、  
産後のケアを行います♪



## 5月24日(火) 11:35~12:35

場所 : シティスポーツクラブ尼崎WOODY 4Fスタジオ

対象 : 産後2カ月及び帝王切開での産後3カ月~

歩行を始める頃までの赤ちゃん和妈妈

講師 : 蘭牟田 美穂子(資格: マタニティーヨガ・ベビーヨガセラピーなど)

定員 : 10組

参加費: 無料

持ち物: 飲み物、タオル、おくるみ(バスタオルでも可)、  
いつもの赤ちゃんの持ち物

※動きやすい服装でお越しください。

※ベビーカー置き場ございます。



蘭牟田先生

### 申し込み方法

5月5日(木・祝) 10:00~ WOODYフロントにて受付ます。

※TEL予約の方は11:00~ 定員になり次第受付終了します。

シティスポーツクラブ尼崎 WOODY

〒661-0033

尼崎市南武庫之荘3丁目37-1

TEL 06-6436-1730 FAX 06-6436-0077

火~土 9:00~22:00 日 9:00~19:00

月曜・年末年始 休館日

