

パパ・カUP↑クラス

& 産後ピラティスクラス



赤ちゃんの扱いになんとか慣れないパパ
赤ちゃんの成長に合わせた遊びや絵本を楽しみましょう
ピラティスは産後のからだを快適に美しく。インナーマッスルを
鍛えからだを組みなおしていきます♪

日時：10月6日（日）14:00～15:30

場所：アイキッズルーム（パパ）カスタマーサロン（ママ）

レッスン料：パパカクラスのみの方2000円

（アイキッズクラブ会員様は1500円）

ピラティスご参加の方4000円

（アイキッズクラブ会員様は3000円）

講師：三浦明美（マットピラティスインストラクター）

岡いくよ（マタニティガーデン助産師）

定員：パパカのみの方5名様（先着順受付）

パパカ+ピラティスの方5組様

（ピラティスのみの参加も受け付けます）

対象：医師の運動許可の出た産後3ヶ月以降のママ

申し込み受付：9月18日より開始