

とりこえクラス～からだの使い方教室～

楽しく子育てできるカラダづくり、体に負担をかけない赤ちゃんのお世話の仕方

“骨盤”をKEYWORDに、妊娠・出産で大きな変化を体験した
自分のカラダに意識を向けて、整えていきましょう！

対象

産後1カ月健診以降の
母と子(定員4組)

料金

1回 1,000円

持ち物

バスタオル1枚
※薄手の生地でもOK

2021年度
開催日

▶時間
10:15~11:15

4/22

5/13
5/27

6/10
6/24

7/8
7/29

8/5

9/9

10/7

11/11

8/26

9/30

10/21

11/18

12/9

1/13

2/10

3/3

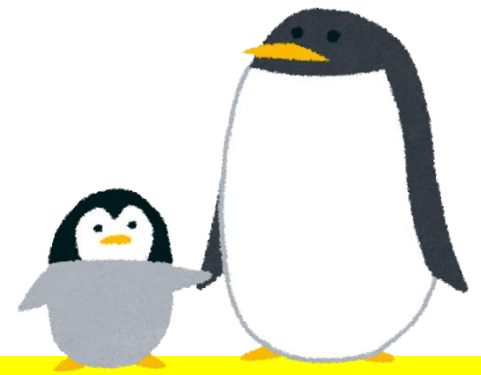
12/23

1/27

2/17

3/17

日にちは変更することがあります。
予約の際ご確認ください。



日帰り型産後ケアと同日の時間外に開催します

お申込みはお電話で ☎03(3866)3073