

8月たち講座

産後のストレッチ



1. 日時 8月6日(水)

午前10時15分から ※受付：午前10時から

2. 場所 つどいの広場「たち山梨」

3. 講師 美濃部 ゆう先生

(日本体操協会公認体操競技コーチ、ベビーヨガ・マタニティヨガインストラクター)

4. 内容 産後の身体を整えるストレッチや、簡単なトレーニング

5. 持ち物 飲み物 動きやすい服装でお越しください♪

6. 人数 ★先着 10組限定★

※妊娠3カ月以降・産後3カ月以降の方となります。

詳細は、HP やたちダイアリーの内容を確認してください。

7. 申込 7月23日(水) 午前10時から



予約は
たちダイアリーから
できます！

問い合わせ つどいの広場「たち山梨」(Tel: 0553-23-1801)