



# 産後ヨガ

7月より再開いたします！

## 内 容

女性の心と体のエネルギーを高めることで、  
柔軟な心と体を作り、  
育児がより良いものとなるようにします。

## 開催日時

第2金曜日  
10:30～11:30 (受付10:00～)

## 対 象

産後1か月～12か月くらいまでのお母さん  
(お子さまを連れてくる場合は、産後4か月までの方)

## 費 用

400円(税込) ベルフレンドクラブ会員価格  
※ベルフレンドクラブ会員ではない方は、800円(税込)となります。  
ベルフレンドクラブについては受付にお問い合わせください。

## 持ち物

母子手帳、タオル、水分、  
動きやすい服装でお越しください

## ご予約方法

お電話 (TEL:0566-76-8311) または、受付にお声がけください

※予約制となります。人数制限がございますのでお早めにご予約ください。