

マタニティヨガと産後ピラティスについてのご案内

- * マタニティヨガは、講師のMina先生が産休のため、3月、4月、5月は助産師の荻野亜紀子が担当します。
 - * 産後ピラティスは産後1ヶ月(帝王切開の方は産後2ヶ月)～産後1年の方に参加していただけます。
- ※マタニティヨガと産後ピラティスはお子様と一緒に参加できません。
必要な場合は、託児(事前要予約、定員を超えた場合ご利用いただけません。6か月以上4歳以下のお子様、500円/人)をご利用くださいますようお願いいたします。

