



ヨガストレッチレッスン

『妊娠力UP』

- * 骨盤内の血流が良くなり着床率が高まる
- * 骨盤周りの筋肉を柔らかくして、
卵管を広げる
- * 心身をリラックスさせることによって、
免疫力を高め、ホルモンバランスを整える



* 12月の予定 *

12月 5日(火)	11:00～11:45
12月 12日(火)	11:00～11:45
12月 16日(土)	11:00～11:45
12月 19日(火)	11:00～11:45
12月 23日(祝)	11:00～11:45

※12月よりレッスン時間が45分間となります

- 《参加費》 初回参加無料 (2回目以降500円)
《予約》 HPより事前にご予約ください。
《服装》 すい格好でご参加ください。
※ヨガマットは無料貸し出ししております。

木場公園トレーニングセンター

