

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



* 8月の予定 *

8月 4日(土)	11:00~12:00
8月 10日(金)	14:00~15:00
8月 15日(水)	14:00~15:00
8月 18日(土)	11:00~12:00
8月 23日(木)	11:00~12:00
8月 31日(金)	14:00~15:00

※8月のレッスンは60分間となります🍷

《参加費》 初回参加無料 (2回目以降500円)

《参加方法》 HPより事前にご予約の上、動きや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