



# 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



## \* 11月の予定 \*

11月 2日(金)	14:00～14:50
11月 10日(土)	14:00～14:50
11月 13日(火)	14:00～14:50
11月 22日(木)	14:00～14:50
11月 27日(火)	14:00～14:50

《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

