

シェイプアップ**母**デイ

～ 心も体もリフレッシュ ～

こんな方にお勧めですっ！！

- ・肩コリ、頭痛、尿漏れなどの不調のある方
- ・身体の健康や美を保つことに関心のある方
- ・お産後の不調のある方

特におすすめです♡

一緒に楽しくエクササイズをしましょう♪

担当講師： 助産師 皆川 満里子 難波 愛子

日時：平成25年 10月25日(金)

受付 13:30～ プログラム14:00～15:00

会場：西埼玉中央病院 教育研修棟 1F

費用：**無料**(要予約)

問い合わせ先：**04-2948-5951**(担当：風岡)

持ち物：室内用運動靴 タオル 着替え 飲み物

女性限定

**お子さん連れ
大歓迎★**



