



# ママのための骨盤エクササイズ

骨盤体操でエクササイズしましょう♪

◇日時：2026年1月16日（金）

10：00～11：00

◇定員：8名 \*要事前予約

12月24日（水）より予約受付開始

\*動きやすい服装でお越しください。

●講師：下間 千加子さん（保健師、美容カイロプラクター）

