



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10月16日（金）

10：00～11：00

◇定員：8名 *要事前予約

9月23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）