



# 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2月20日（金）

10：00～11：00

◇定員：8名 ＊要事前予約

2月1日（日）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）

