

# ママコンディショニング ~母の日感謝Day~



もっと素敵なママになってもらおう！  
もっと綺麗なママになってもらおう！  
もっと笑顔のママになってもらおう！

ぽっこりお腹  
引き締め！！

## 午前の部

10:30 ~ 11:00 ひめトレ

11:10 ~ 11:40 ピラティス  
with ボール

スッキリ  
姿勢改善！！



## 午後の部

13:30 ~ 14:00 ひめトレ

14:10 ~ 14:40 ピラティス  
with ボール

お子様、ご家族での参加大歓迎！！  
レッスン中、子供たちはスタッフが  
すぐ横と一緒に遊んでいます(^\_^)



日程：5月10日（日）

定員：各10組

料金：1,080円

3,240円（ひめトレボール付き）

当日、からだの学舎 Re-fitにご入会して頂いた方は入会金が  
~~10,800円~~→5,400円



ひめトレとは、骨盤周りを調整して、  
女性特有のからだの悩み  
(腹部のたるみ、失禁、ストレスetc...)を  
解消するエクササイズです。



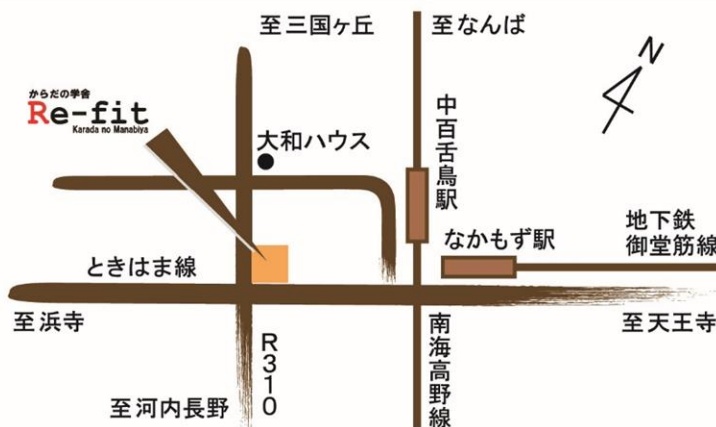
担当 尾陰 由美子



尾陰 由夏

お申し込み・お問い合わせ  
(平日10時～21時)  
☎072-260-4085

キャンセルは前日の15時までをお願いいたします。  
(開催日が土・日・月の場合は金曜日の15時まで)  
土日祝日はお休みの為、緊急の場合の連絡は072-260-4085にご連絡頂き、  
必ず、留守番電話にメッセージを入れていただきますようお願い致します。



南海高野線中百舌鳥駅南口・地下鉄御堂筋線なかもず駅  
6番出口より徒歩4分

※駐車場はございません。  
お車でお越しの方は  
310号線沿い、または駅  
周辺の駐車場をご利用願  
います。

