

ママ達応援企画

# 出産をがんばったママ達 を応援したい！

私たちスポーツクラブNASに出来ることを考えました

出産～お子さまが1歳になるまでの期間、  
スポーツクラブNASを  
無料でご利用いただけます。

子どもを預けて外出のきっかけ作りに！

簡単な筋トレで産後太り解消！

ヨガで心を整えストレス解消！

ストレッチで体のゆがみ改善！

【持ち物】

ママの本人確認書類

お子様の年齢が分かるもの（母子手帳・健康保険証など）

スポーツクラブNAS中山 TEL：045-507-5361

横浜市緑区台村町135-5パーシモンプラザ3F