



産後 ママ スクール

受講生募集

お子様連れのママを対象とした
ヨガ・ピラティス教室です。
スタジオ内にお子様のスペースを
ご用意しママのサポートをさせて
いただきます。
ボディメイク・骨盤調整・気持ちの
リフレッシュなどを行います。

オススメ

お好きな日に受講できるフリー受講制!
授乳室完備、ママ同士の情報交換もできますよ!

時間

月・火・金曜日 10:30～11:15

予約制フリー受講(曜日の固定はなく、お好きな曜日に参加可能
前日までに予約必要)

場所

2Fキッズスタジオ

対象

産後2か月～1年6ヶ月のママと赤ちゃん

受講料

7,000円(消費税別)

内容

月曜日 ヨガ・骨盤エクササイズ

火曜日 ゆがみ調整

金曜日 ピラティス・骨盤エクササイズ

体験レッスンの ご案内

体験料金(消費税別)

1,000円

+

ちらし持参 限定特典

レンタルウェア
無料貸し出し

ミネラルウォーター
1本プレゼント

●お一人様1回限りのご利用と
させていただきます。

スポーツクラブ NAS 西日暮里

☎03-6458-3321

詳しくはWEBで検索!

NAS西日暮里

検索

〒116-0013 東京都荒川区西日暮里5-20-1

●受付時間 平日 10:00～23:00 / 土曜 10:00～22:00 / 日・祝日 10:00～20:00

●休館日 毎週木曜日・年末年始・夏季休暇・施設点検日

