

リニューアル!!
ママフィットが
プラスされました!

ベビー&ママ エクササイズ



赤ちゃんと一緒に通えるママの為のクラスです♪

首・肩・背中・腰などのカラダのコリの滞りをリセットし、
ヨガのポーズでバランスよくカラダを鍛え、産後のボディラインを整えます。
ママフィットはウエストやヒップ周りのシェイプアップや、有酸素運動による体力アップと
体重コントロールなど、産後の体に優しくアプローチします。
ココロもカラダもリフレッシュしましょう!!

開講日 月曜日 10:00~11:00 〈奇数週〉ママヨガ 〈偶数週〉ママフィット

対象年齢 1ヶ月検診受診後~3歳までのお子様と保護者

参加費 4,400円(消費税込)/月3回

通える回数が増えました♪

スポーツクラブ"NAS 瀬谷

■246-0031 神奈川県横浜市瀬谷区瀬谷4-7-5

■営業時間 平日/10:00~23:00 土/10:00~22:00 日・祝/10:00~20:00 ■定休日 水曜日

TEL 045-459-9551

