

女性のための

# マタニティビクス



＊出産も子育ても体力勝負！！

今の体力を維持し、産後も”はつらつママ”を目指して  
アクティブなマタニティライフを送りましょう！！



時間  
参加費  
対象  
講師

＊妊娠14週目からスタートできます。  
＊体重の増加をゆるやかにし、  
分娩時に必要な筋肉を意識します。

月に2～3回、水曜日 11:15～12:15

1回 1,000円（回数券使用）

妊娠14週を過ぎた女性

栗原智美（JMFAインストラクター）



[http://www.geocities.jp/ssc\\_aota](http://www.geocities.jp/ssc_aota)

最新情報はホームページをご覧ください、参加したい方は直接会場へ。



この事業はtoto  
（スポーツ振興クジ）  
の収益金により行  
われます。

会場 寒川町健康管理センター

寒川町宮山401 電話0467-74-7621

主催 寒川総合スポーツクラブ

寒川町田端15460-2 電話0467-74-2004