

MATERNITY & FREE



産前産後ピラティス in マミータ

PILATES

7.25 THU / 7.30 TUE

※両日同スケジュール

1部

10:00-11:30

マタニティレッスン

妊婦さん限定

定員4名

2部

13:00-14:30

フリーレッスン

どなたでも参加OK!

定員6名

ALL CLASS 1回 ¥ 2,500

マミータで開催!!

赤ちゃんとの絆を深めながら、お産に向けて、育児に向けて
ココロとカラダ創りの時間を...

フリークラスでは産後ケアとしても、ご自身のケアとしても
パパ・ばあば・じいじもお気軽にご参加ください♡

LINE



contact me

@k_mmm83



follow me

レッスンの詳細・お申し込みは
LINE/Instagramよりお問い合わせください。

インストラクター 金島 エミ

2023.11 第1子♂(8ヶ月)をマミータで出産

STOTT PILATES/RYT200

嗅覚反応分析士/アロマセラピスト

マタニティヨガインストラクター養成コース修了

