

# MATERNITY & FREE



産前産後ピラティス in マミータ

# PILATES

フリークラス 定員6名

AM

10:00-11:30

1回

¥2,500

おひとりでもお子様と一緒にご参加もOK!  
毎回クラステーマを設けてカラダのことも学びながら みんなで楽しくエクササイズ☆  
ちょっぴりお得な回数券もご用意してます\*  
お気軽にご参加ください♪

PM

マタニティプライベートクラス

\*妊婦さん以外でもプライベート対応可能◎  
お気軽にお問い合わせください。

1回

¥3,500

長いようで短い..."トツキトオカ"という特別な"今"という時間を  
愛するお子様との繋がりを感じながら 大切なご自分のカラダにも想いを向け  
お産に向けてのカラダ創りをサポートいたします\*

①12:00-12:50 ②13:00-13:50

お申し込み時にご希望のご参加枠をお知らせください。

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

