



ママ向け骨盤補正プログラム

参加者大募集



美骨盤メソッド「コツミック」

cotsumic



avex entertainment



秋津幼稚園 cotsumic 全3回

①5月15日(水) ②7月3日(水) ③9月4日(水)

各回 9:30-10:30 ☆何回受けても参加費は無料!!



① 5/15 (水)

骨盤補正 ★★

② 7/3 (水)

スローエクササイズ(肩&背中) ★★★

③ 9/4 (水)

カラダリセット ★★★



1
体重は戻ったけど体型が戻らない。
その原因、たぶん骨盤。
今すぐ補正しましょう!



2
痩せるだけでは決して取れない
背中のお肉。サヨウナラの方法、
教えます。



3
産後はオンナの分岐点。放っておく
ほど元に戻す苦勞が何倍にも。
さあ今すぐリセットです!

★…トレーニング強度

募集要項

対 象：首が座ってから歩き出すまでの
赤ちゃんとそのママ
定 員：各回9組 ※先着順の受付となります。

参加費：無料
服 装：当日は動きやすい服装でお越しください。
持ち物：普段お使いの縦型抱っこ紐、水分補給用の飲み物、
ヨガマットもしくはバスタオルをお持ちください。
※毎回終了後には、お家で続けられる
「セルフケアシート」をさしあげます。

お問い合わせ・お申込み

学校法人秋津学園秋津幼稚園 TEL:042-391-5464

受付開始日

①5/8(水) ②6/26(水) ③8/28(水)

