

＼ 親子で楽しくリフレッシュ /

babymama fitness 体験会

～両日参加、お友達同士のご参加もお待ちしています～

DAY
1

2023/3/25 (土) 親子フィットネス

内 容： 親子体操（ママのボディーメイクを含む）・ベビーマッサージ

時 間：【1部】14:00-15:00 【2部】15:30-16:30

持ち物： 飲み物・バスタオル

対 象： ママと6ヶ月～1才くらいのベビー



DAY
2

2023/4/8 (土) ママフィットネス

内 容： 骨盤メンテナンスを含むストレッチとボディーメイク

時 間：【1部】9:30-10:30 【2部】11:00-12:00

持ち物： 飲み物・フェイスタオル

対 象： リフレッシュしたい！骨盤周りが気になる！
ママのみ、お子様連れでの参加もOKです！



参加費： 各回 ¥1,000

※体験特別価格（通常¥2,500）

会 場： ONE FOR ALL 横浜

（横浜市戸塚区戸塚町157-3）

※戸塚駅西口より徒歩7分

※授乳室・有料駐車場あり

トレーナー歴 14年

昨年自分がママとなり
産後の体のケアの大切さを
身をもって経験したことがキッカケで
babymama_fitnessをスタート！
親子で楽しく♡フィットネスをもっと
身近に感じてもらえたら嬉しいです！



【Yuka】



お問合せ・お申し込み

LINE ID : @163ymbme

- ①保護者氏名
 - ②お子様氏名（月齢/年齢）
 - ③希望日時
- メッセージお願いします☺

