

# maternity yoga

- 毎週金曜日  
(第3金曜日は休講)
- クラスルーム
- 10:00 - 11:00
- 定員5名

## 4/5 start

### 【対象】

16週以降の妊婦さん  
妊婦健診で異常のない方

### 【持ち物】

バスタオル・飲み物・母子手帳

助産師 × トレーナー  
yuko  
@frau.fitness2024

※ご予約はスタッフまで  
※動ける服装で来てください  
※直前の食事は控えてください