

Maternity Garden の

産後ピラティスクラス

ピラティスはコア（体幹）をコントロールしてエクササイズをおこなっていきます。コアの安定には骨盤底筋群というインナーマッスルを働かせますので、出産で緩んだ体をもう一度組み直そうとしている特別な時期の方に特にオススメです！深い呼吸とともに動いていきますので、首や肩の緊張もほぐれ気分もすっきりすることでしょう♪



日時：7月26日（金）13:30～14:30

場所：マタニティガーデン

レッスン料：2000円

講師：三浦明美先生（マットピラティスイストラクター）

定員：3名（先着順受付）

対象：医師の運動許可の出た産後3ヶ月以降のママ

持ち物：運動のできる服装（ジーンズ不可）、水分補給のお水、汗拭き用タオル、（はだしで行います）

予約：前日までにマタニティガーデンにお申込みください。キャンセルは早めをお願いいたします。やむを得ない場合、当日9時までにご連絡をお願いいたします。

その他：レッスンを中断して授乳や抱っこなどをして頂いて結構です。見守りサポートはさせていただきます

お問い合わせ・申し込み：06-4967-8827（マタニティガーデン）

