

3月スタート!

産後ケアエクササイズ

産後の女性のためだけに考案されたメソッドによる

〇リフレッシュ!!

〇ストレス解消~

〇産後のマイナートラブルの予防

(肩こり、腰痛、倦怠感、イライラなど)

〇子育て仲間を作ろう♪

ピラティスやヨガやフィットネス
の要素を含んだプログラム

[レッスン内容]

10:30 カウンセリング

10:45 抱っこひもダンスで有酸素運動

~マットでストレッチ&トレーニング

11:30 ママたちの交流タイム♪(授乳タイム)

12:00 解散



《開催場所》チャイルドテニススタジオ甲南山手(セルバ5階 JR甲南山手駅徒歩3分)

駐車場2時間無料

《開催日時》毎週水曜日 10:30~12:00

《料金》1回1500円(税込)

《参加》出産後3カ月~1歳くらい
赤ちゃん同伴OK!

《持ち物》抱っこひも・タオル・赤ちゃんのお世話セット・水分補給・運動のしやすい服装・
ヨガマット(なければお貸しできます。数に限りがあります)

《申込み》aiko.kimu0706@gmail.com 080-5359-0483

《インストラクター》日本母子運動健康協会 産後運動指導者 木村藍子



PanaChildren1975