

助産師 浅井貴子先生特別講座



マタニティ & 産後ピラティス

産後体型戻し、心身の様々な不調を予防・解消

インナーマッスルを鍛えるエクササイズです。

妊娠・出産で弱ってしまった骨盤底筋を鍛えるのに効果的です。
出産後、体力や筋力が弱くなっているママでも行えるよう
配慮されたプログラムになっています。

肩こり・腰痛・下半身の
だるさ改善に

日時 2月2日（日）

時間 13:00～14:00

定員 10名程度

料金 1家族1000円

お子様連れ
大歓迎!!



美しいボディーラインに

〔申込み方法〕 受付開始 2024年12月24日(火)より

電話もしくは、ホームページ問合せフォームにて

「ピラティス講座参加・氏名・電話番号・参加人数」をお伝えください

講師 浅井 貴子

助産師/アロマセラピスト

- ・産後ケアホテルマームガーデン葉山アドバイザー
- ・アロマ・ハーブ・運動療法を組み合わせた、産前産後から赤ちゃんまでの体調を整える代替療法を活かしたライフスタイルの提案、女性の健康増進に定評があるスーパーレディ★



〔お問合せ先〕

☎ 046-238-8780

高座施設組合屋内温水プール

<https://kouzapool.jp/>

