

6月より新教室開催案内

◎マタニティヨガ◎

6月7日(水) 6月21日(水) 7月5日(水) 7月19日(水)10:00~10:50

担当講師 :Mina 先生(STUDIO LUNA)

参加対象 :妊娠16週以降で医師の許可を得た妊婦様(出産間近の方も参加できます)

【こんな方にオススメ】

- ① 姿勢改善、骨盤調整したい方
- ② 腰痛・肩こり・便秘・むくみなどマイナートラブルにお悩みの方
- ③ 身体だけでなく気持ちの面でも出産準備を行いたい方
- ④ 赤ちゃんに向き合う時間が欲しい方
- ⑤ 睡眠にお悩みの方



◎産後ピラティス◎

6月8日(木) 6月22日(木)7月6日(木)7月20日(木)10:30~11:20

担当講師:Ayano 先生(STUDIO LUNA)

参加対象:産後1ヶ月~1年のお母様(帝王切開の方は産後2ヶ月~)

【産後ピラティスとは】

ピラティスは、体の内側(インナーマッスル)や身体を中心(体幹)から動くことで全身のバランスを整えるものです。

【こんな方におススメ】

- ① 身体を健康的に鍛えたい方
- ② 妊娠出産で開いた骨盤周りや姿勢を整えたい方
- ③ ボディラインを整えたい方
- ④ ダイエットしたい方



◎各教室について◎

***完全予約制です。ネットか@リンク(講座)よりご予約お願いします**

***無料体験チケットは使用出来ませんので、初回からチケットは2階受付にてお買い求めください**

*参加料金 1000円/1回 *託児料金 500円/1回

お子様と受講することは出来ませんので、必要な場合は事前予約の上託児をご利用ください。

*持ち物 動きやすい服装 滑り止め付靴下もしくは裸足 水分 汗拭きタオル 母子手帳

*感染防止の為、マスク着用でのご参加です。