

マタニティー・産後 Pilates ご案内

どんなお産と産後を想像していますか？♡
妊娠中の過ごし方が、出産後の身体回復改善、子供の睡眠、子育てへ影響していると言われてます♡
マタニティーレッスンは当院で行っている呼吸法(リーブ法)お産へ向けてのレッスン、身体トラブルを改善
産後クラスはママ達に必要な筋肉を動かし、
体形戻し、身体の回復改善へ！

都内スタジオでモデル・主に産前産後のママ達をパーソナルで教え活躍中♡
3人のママでもあるインストラクターASAと一緒にマタニティー・産後と身体を動かしませんか？

開催日

月曜日 ♡10:00~11:00 産後クラス

金曜日 ♡9:00~10:00 マタニティー ♡10:30~11:30 産後クラス

・初回体験各クラス 1回 1000円・

予約 1ヶ月前から予約可能
※ 予約機にて承ります(教室→マタニティーor産後Pilates)

対象 **マタニティー** ※妊娠16週以降の妊婦経過の異常のない方。当院通院の方
産後 ※産後2ヶ月~1年半まで(1年半以降の参加者は参加費が変わります)
※ 当院3階のエンゼルクラブでお子様無料預かり行っております。
ご利用時は事前に連絡下さい。(3日前) 託児所 TEL0297-83-0484(9時~17時)

持ち物 動きやすい服装、タオル、母子手帳、バスタオル、水分、お子様のお出かけグッズ

注意事項 ① マタニティーPilates 同意書の記入(初回の方のみ)
② クラスの開始時間10分前には会場へお越しください。
③ 初めての方は、説明がありますので、遅れないようお願いいたします。

料金 **当院通院の方 1回 2000円**

他院出産 or 産後1年半以上の方... **1回 3000円** (他院出産の方のみエンゼル代1人500円)

出産後すぐ出来る運動動画を
紹介!
QRコードを読み取ってね♡

