

産後ケアエクササイズ



日頃、子育てに追われて、自分の産後の体型、骨盤のゆがみなどがあるか気にはなっているけれど、なんとなく過ぎていませんか？妊娠、出産で女性の身体は変化やダメージも大きいです。身体のダメージを取り戻すためには運動が不可欠です。

この教室はバランスボールをメインとした運動になり、ストレッチから筋力トレーニング、有酸素運動を行います。

お子さんを抱っこしたままでも運動できます。

こんな方にオススメです！

- 骨盤・体型をもとに戻したい
- ダイエットしたい
- 腰痛・肩こりを治したい
- 体を動かしてストレス発散したい
- 子育てのために体力をつけたい



日時：9月29日（土） 10:00～11:00

対象：産後お母さん 産後1ヶ月以降（医師の許可後）

お子さん同伴OK

場所：アクネス佐久平 2Fスタジオ

持ち物：飲みもの、運動できる服装、バスタオル、お子さんの荷物一式

参加費：1,500円

定員：10名

講師：梅香育恵（理学療法士）



ご予約・問い合わせは受付までお願いします。
参加費は当日受付の際にお支払ください。
参加ご希望の方は、氏名、連絡先（電話番号）、産後何ヶ月、お子さん参加の有無をお伝えください。

〒385-0014 佐久市三河田482-1
TEL (0267) 68-6800



アクネス佐久平

