

# ピラティス

ピラティスは、骨盤を中心に身体のコントロール力を身につけるエクササイズです。深層部の筋肉を働かせる事や、身体の使い方を知る事で、身体の問題は解決する事が出来ます。産前産後は、特にそれを可能にしてくれるチャンスの時期なのです。それが肉体改善の始まりです！

## マタニティクラス

院内レッスン（定員3名）

火曜日 13:45~14:30

14:45~15:30

スタジオレッスン（定員4名）

水曜日 14:30~15:15

対象：妊娠6カ月以降の方

持ち物：飲み物、動きやすいズボンでいらして下さい。

内容：妊娠中に起こる不調(腰痛や足の浮腫や痛みetc)を解決するエクササイズやストレッチをします。

出産のコツをお伝えします！

## 産後クラス

院内レッスン（定員3名）

木曜日 13:45~14:30

14:45~15:30

スタジオレッスン（定員3名）

水曜日 11:45~12:30

対象：産後1カ月検診が済んだ方

持ち物：飲み物、バスタオル、骨盤ベルト(あれば)動きやすいズボンでいらして下さい。

\*あかちゃん同伴OK

内容：骨盤ベルトの効果的な着用方法をお伝えします！

妊娠中に弱った部位の筋肉を使います。腰痛を起こさない抱っこの仕方や育児の仕方をアドバイスします。

参加費：全クラス1000円

\*メールで予約↓

mrkmur819@gmail.com

\*LINEで予約→



【スタジオ情報】

運動するところ

静岡県駿東郡長泉町下土狩1140

(安達産婦人科から車で5分)