

# 3-Times バランスボールで 産後ケア



① 2 / 1 2 (金)      ② 2 / 1 9 (金)      ③ 2 / 2 6 (金)

バランスボールエクササイズ、セルフケア、産後の身体についてのお話などを3回通して行っていきます。産後に必要なケアを取り入れた独自のプログラムですので、この機会をお見逃しなく！  
ノンストップではじまる育児。しっかり体力をつけ、知恵をつけ、産前よりも美しく強く健やかなカラダを手に入れましょう。

ご出産直後に受講していただくのがおすすめですが、産後何年経っていても受講可能です。

※赤ちゃん連れでのご参加が可能です。  
※※1か月検診後から受講できます。

【受講料】 6,000円(1回75分 2000円×3回)  
3回連続受講が望ましいが、単発受講も可

【持ち物】 動きやすい服装(ジーパン不可)／水分補給の飲み物／  
汗ふきタオル／お子様と一緒に参加される方はお子様のケア用品  
※エクササイズは裸足で行います。

【場所】 多摩平交流センター 集会室5

【時間】 10:00～11:15

【講師】 一般社団法人体力メンテナンス協会インストラクター 横山祥子

お申込み・お問合せは下記いずれかの方法で

予約サイト



LINE



メール



nakaiishoko@gmail.com