

2025年12月より新しい教室が始まります

産前＆産後教室

出産と育児の準備を、より楽しく・安心できる内容でお届けします。
みなさまのご参加お待ちしています！

参加費
400円/回
(ペルフレンド会員)
※ペルフレンド非会員は
800円/回

産前教室のご案内

初回開催日
12月10日

水曜日
(第2週)

やさしくとのえる 骨盤マタニティヨガ

開催時間 13:00~14:00

妊娠一人ひとりの心とからだに寄り添い、無理なくほぐす整えるヨガ。骨盤ケアも取り入れ、健やかな妊娠生活をサポートします。

出産に向けてリラックスできる時間を過ごしましょう。



インストラクター
小池ちなみ

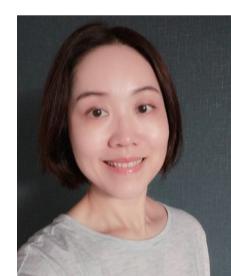
初回開催日
12月24日

水曜日
(第4週)

マタニティ リフレッシュヨガ

開催時間 13:00~14:00

お腹の赤ちゃんと共に呼吸するママの心と体のためのヨガです。お産にも役立つ呼吸法や、体への意識の向け方を身につけることができます。気持ちよく全身を動かすことで、日々重くなる体をリフレッシュしましょう。ヨガが初めての方にも安心してお越しいただける、分かりやすいレッスンを心がけています。ぜひお気軽にご参加下さい。



インストラクター
鎌田 麻理子

初回開催日
12月11日

木曜日
(第2週)

マタニティ ピラティス

開催時間 13:00~13:45

マタニティピラティスは、お腹の赤ちゃんを支える体幹を整え、腰痛・肩こりの緩和に役立ちます。また妊娠中の体重増加の抑制や、出産に必要な筋力としなやかさを養い、産後の回復もサポート。

快適なマタニティライフとスムーズなお産を目指しましょう！



インストラクター
佐藤幸子

初回開催日
12月12日

金曜日
(第2週)

マタニティ リラックスヨガ

開催時間 13:00~13:45

呼吸法と優しいポーズで心身のリラックスと妊娠中の不調を整えます。体調に合わせて無理なく参加できます。妊娠中の不安やストレスを軽減、お腹の赤ちゃんとつながる贅沢な時間…初めての方も大歓迎です！



インストラクター
久野 絵美

産後教室のご案内

初回開催日
12月22日

月曜日
(第4週)

産後ピラティス

開催時間 13:00~13:50

産後ピラティスは、緩んだ骨盤底筋とお腹を効果的に引き締め、体型を整えるサポートをします。抱っこによる肩こりや腰痛を和らげ、心身のリフレッシュにも最適。

体力回復と姿勢改善を促し、新しい生活を快適に送るために土台作りをしましょう！



インストラクター
佐藤幸子

初回開催日
12月26日

金曜日
(第4週)

骨盤調整ヨガ

開催時間 13:00~13:45

産後の骨盤のゆがみを整える動きや疲れた身体をリラックスさせる動きを行います。(ご自身の身体のケアに割く時間がなかなか取れない時期かもしれません、)ご自身の心と身体の為にケアをする時間をとってあげる事が大切。呼吸と共にじっくり身体を動かし、産後の体調に合わせた優しいアプローチで、骨盤調整ていきます。



インストラクター
久野 絵美

ご予約はWEBまたはお電話にて受け付けています

WEB

QRコードを読み込んで
ご予約ください



お電話

TEL: 052-879-6660

- ・診療時間内にお電話ください
- ・受付窓口で直接ご予約も可能です