

産後の回復を支える からだケア

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おります！

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

木曜日
(第4週)

産後ピラティス

開催時間 13:00~13:45

出産後の身体をいたわりながら、育児を快適に過ごすための
身体づくりを行います。骨盤底筋や体幹を整え、産後の回復を
サポートします。



インストラクター

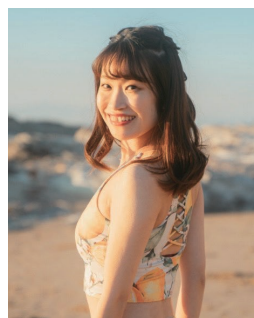
野田 舞

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が、)
ご自身の心と身体のため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、骨盤調整していきます。



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