



理学療法士が教える



講師 辻陽子さん

(一社)FPランド 代表理事

理学療法士

産後リハビリ先進国フランス、パリで

産前産後ケア研修を受講する

2児の母

産後ダイエット

『体重が戻らない』と悩むママのための、医学的理論に基づいたダイエットプログラムです。ママの健康につながる数種類の筋トレ・有酸素運動などのトレーニングで、骨盤内のインナーマッスル(骨盤底筋)を鍛え美姿勢をキープ。

さらに、マイナートラブル(腰痛、尿漏れ、肩こり、体重増加)を予防します。

日程：10/4・11・18・25、11/1・8・15・22、
12/6・13(11/29予備日) 金曜 全10回

時間：10:00~11:30

対象：開講日時点で産後6ヵ月以上の母親15人

※3歳未満のお子様は1人まで同伴可

※申込み時に登録した母子以外の入室不可

※託児なし

受講料：5,000円(1回500円×10回分)

持参物：ヨガマット(貸出有)、運動のできる服装、飲み物、タオル

申込：9/16(月)までサンライフ熊本ホームページの
「ママ向け講座」ページより申込みフォームにて受付

または、右のQRコードから申込み

※電話受付はできません

但し、申込み後のキャンセルは電話受付のみ



申込み
QR



申込み受付後、講座の実施については最少開催人数に達し次第、改めてご連絡します。応募者が少なかった場合、開講できないことがありますのでご了承ください。
※定員を超えた講座については抽選をおこないます。

【お問合せ・会場】

熊本市勤労者福祉センター サンライフ熊本
熊本市中央区黒髪3-3-12

☎ 096-345-3511 <https://sunkuma.net>



ホームページ



ママ向け講座



Instagram