



講師 小島 愛さん

- ・全米ヨガアライアンスRYT200(国際ライセンス)修了
- ・CP骨盤調整エクササイズ withピラティス
- ・CP骨盤整体セラピスト ・よもぎ蒸しハーブセラフトバイザー

産後ピラティス&ヨガ

産後は、骨盤が開いてしまったり、ホルモンバランスや自律神経が乱れたりと身体に大きな影響を及ぼします。

妊娠により落ちてしまった腹筋、ゆるんだ骨盤底筋、腰痛、肩こり、ぽっこりお腹にボディラインの変化と・・・体力の低下に加え、ホルモンバランスの乱れによる情緒不安定などさまざまな症状が表れます。

産後ピラティス&ヨガは、産後のママのダメージやストレスを和らげる効果があり、ストレス解消やリラククス効果も期待できます

妊娠前より美しく歪みのない締まった身体を蘇らせましょう。

日 程：12/17、1/7・21、2/4・18、3/4

(3/18予備日) 火曜 全6回

時 間：①10:00～11:00クラス 6ヵ月～1歳未満児の母親

※6ヵ月～1歳未満のお子様は1人同伴可

②11:20～12:20クラス 1歳～2歳児までの母親

※1歳～2歳のお子様は1人同伴可

定 員：各12人

※申込み時に登録した母子以外の上入室不可

※託児なし

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

受講料：2,100円(1回350円×6回分)

申 込：11/28(木)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、申込み後のクラス変更・キャンセルは電話受付のみ



申込み
QR



①②のご希望のクラスを選びお申込みください。

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