

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ッ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。



日時：10/4・18、11/1・15、12/6 水曜 全5回

①10:00～11:00クラス

6ヶ月～1歳未満の母親

※6ヶ月～1歳未満のお子様は1人同伴可

②11:20～12:20クラス

1歳～2歳までの母親

定員：各11人

※申込み時に登録した母子以外の入室不可

受講料：1,750円（1回350円×5回分）

申込：9/12(火)までサンライフ熊本ホームページ
の「ママ・妊婦」ページより申込みフォーム
にて受付

または、下の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

申込みはコチラ▶▶



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アドバイザー

産後ママを支えるクラスから活動スタート

自身の子育て中の精神のプレを整える為に

ヨガを始め、ヨガで心が整うことを実感し、

国際ライセンス資格取得

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・申込み】

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

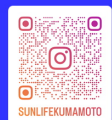
TEL 096-345-3511 <https://kumasun.net>



ホームページ



ママ講座



Instagram