

【公開情報】(プラザノースホームページ、掲示板、ファイルで公開する情報)

団体名/サークル名

託見付き!産後リカバリー ピラティス



「ママも赤ちゃんも楽しく
ご参加頂けるような
空間作りをして
お待ちしておりますね♡」
ナニー・保育士ひろこ



【リフレッシュしながら美しい身体へ】

妊娠・出産による、骨盤や関節の緩みに対して、産後ピラティスでは『骨格や臓器に近い筋肉(インナーマッスル)を使い改善』していきます。

それにより、肩こりや腰痛、姿勢不良の改善が期待できます。また、しなやかな筋肉と柔軟性を同時につけていくため、疲れにくい身体づくりに効果的です。

心と身体を繋ぐエクササイズで、『育児を楽しめる心と身体づくり』を目指します。

運動習慣が無いママさんもゆったりとした動きなので、自分のペースで行えます♡

もちろん、ママお一人でのご参加も大歓迎です♪
コロナ対策万全でお待ちしております!

★ご予約方法 ♪ホームページまたは
インスタDM、メール <wasao00943@gmail.com>
までお願い致します。



CHURA.PILATES



【ChuraPilates】Ayano.

マットピラティス資格/産前産後ピラティス資格
看護師/保健師資格保有/1児の母/よろん島出身

活動場所	和室、音楽スタジオ、交流スタジオ等
活動日時	火曜 10時30分～11時30分 (60分間)
会員数	5名程度～募集中～
会員要件	産後2年までのママさん
会費	1回 2,000円
お問い合わせ	担当者名: Ayano メール: wasao00943@gmail.com