

産後産前ピラティス教室

骨盤を中心に身体のコントロール力を身につけるエクササイズ！
妊娠中に弱まった部位の筋肉を鍛えます！！



指導者 Mariko



資格

- ・全米ライセンス BASIピラティスインストラクター
- ・健康運動実践指導者

経歴

- ・2007年より都内ピラティス専門スタジオに就職し2年勤務。その後、関東内スポーツクラブや病院内施設での指導、専門学校講師を務め、2019年より活動拠点を静岡県に移す。

スクール要項

- 日程：毎週木曜日
- 時間：12:00～12:50
- 定員：10名
- 対象：産後：1か月検診が済んだ方
未就学園児がいる方まで
産前：妊娠6か月以降の方

その他注意事項等

- 持ち物：動きやすい服装、バスタオル
タオル、飲み物を持参してください。
- 体調には十分ご注意ください。
体調の悪いときは無理をしないでください。
- お申込みの際必要な個人情報は
厳重に管理いたしますが、当グループイベント
案内等を送付する場合があります。

内容

産後：深層部の筋肉を働かせ、身体の使い方を知ることで、身体の問題の解決を目指します。また、妊娠中に弱った部位の筋肉を鍛えます腰痛を起こさない抱っこの仕方や育児の仕方をアドバイスします。

産前：足の浮腫やこむら返りを防ぐエクササイズやマッサージをしたり、腰痛や肩こりを起こさない方法を身につけていきます



7月よりCoubicにて申込開始！



長泉町健康公園 ウェルビアナがいすみ

TEL：055-989-5510

〒411-0933 静岡県駿東郡長泉町納米里549

<https://www.mizuno.jp/facility/shizuoka/nagazumi.aspx>

●営業時間 ・ 8：30～21：30

●休館日 ・ 毎月第3月曜日
(祝日の場合は開館)
・ 年末年始

