

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。

※フォローの上、ご来館いただいた方には
粗品プレゼント！教室・イベント情報などを
更新していきますので、フォローをお願いします！

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

施設のInstagram
始めました！



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/naganumi.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

産後産前ピラティス

4月							5月							6月							7月											
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土					
			1	2	3	4						1	2			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11					
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18					
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25					
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31						
							31																									

8月							9月							10月							11月											
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土					
						1			1	2	3	4	5					1	2	3												
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7					
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	8	9	10	11	12	13	14					
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	15	16	17	18	19	20	21					
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	22	23	24	25	26	27	28					
30	31																									29	30					

12月							1月							2月							3月											
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土					
												1	2																			
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13					
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20					
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27					
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	28							28	29	30	31								
							31																									

<スクール説明>

産後：深層部の筋肉を働かせ、身体の使い方を知ること、身体の問題を解決を目指します。

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。

<申込方法について>

- ・長泉町健康公園へ電話もしくは1F受付カウンターでの事前申込となります。
- ・予約開始は翌月の1日からになります。
- ・空きがあれば、当日参加が可能です。
- ・申込先着順となりますので定員に達した場合、受講をお断りする場合がございます。ご了承ください。

<お支払方法について>

- ・総合受付にて、当日受講前までにお支払いください。

<服装について>

- ・運動しやすいものを着用し、室内シューズをご用意ください。
- ・タオル、飲み物(ふた付のもの)をご用意ください。
- ・骨盤ベルトをお持ちの方はお持ちください。

<その他注意事項など>

- ・天候により休講になる場合がございます。休講かどうかの判断が難しい場合には、ウェルピア長泉までお問い合わせください。
- ・更衣後の衣類・所持品は、コインロッカー（返金式）をご利用ください。貴重品は持ち込まないようにお願いします。盗難があった場合、当施設は一切責任を負いません。
- ・体調には十分ご注意ください。体調の悪い時は無理をしないでください。また、血圧が高い場合は運動をお断りする場合がございます。ご了承ください。
- ・受講料の返金は原則として致しませんので予めご了承ください。