

PLAY!SPORTS SHIBUYA パートナーズ スポーツプログラム

産後リカバリーピラティス



日時：7月21日～9月29日（8月11日除く）

毎週木曜日 10:00～11:00

場所：代官山FIELD

定員：10組

対象：生後2・3ヶ月～歩行前の子どもとその母親

講師：池田 恵

費用：¥16,500（税込）※クレカ決済のみ

申込はこちら



産後リカバリーピラティスとは・・・

ベビースマイルタッチセラピーで親子のスキンシップを図りながら、ママの身体の改善を行うレッスンです。

妊娠、出産と体の劇的な変化により、様々な問題に直面しているママは多いと思います。ピラティスはインナーマッスル（骨に近い筋肉）を強化し、関節、骨の並びを正しい位置へ導きます。



こんな方にお勧め・・・

- ①腰痛・首、肩こりの改善
- ②骨盤底筋強化により尿もれ改善
- ③インナーマッスル強化による姿勢改善、骨盤調整



指定管理者：PLAY! SPORTS SHIBUYA パートナーズ
(株式会社 渋谷サービス公社、ミズノ株式会社、ミズノスポーツサービス株式会社)が管理・運営しております

【詳細はHPにて】

代官山スポーツプラザ <https://shisetsu.mizuno.jp/m-7610-2>

