

# PLAY!SPORTS SHIBUYA パートナース 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か月～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 パートナース  
（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>

