

25年度

長泉町健康づくりセンター スタジオ1

## 産前・産後ピラティス教室

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：毎週水曜日
- 時間：11:30～12:20
- 料金：700円
- 定員：14名
- 対象：産前：妊娠6か月以降の方

産後：1か月健診が済んだ方

### 内 容

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

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。

### 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。



長泉町健康公園 ウェルビ아가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/nagatsumi.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