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：毎週木曜日
●時間：11:45～12:35
●定員：14名
●対象：　産前：妊娠6か月以降の方

産後：1か月検診が済んだ方
未就学児がいる方まで

●料金：1回　500円（税込、保険代込）

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。

長泉町健康公園　ウェルピアながいずみ
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/nagaizumi.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