

骨盤から整えて
育児がもっとラクになる身体へ

産後 ピラティス

骨盤の
回復サポート

お腹まわりの
引き締め
(腹直筋離開ケア)

肩こり・
腰痛予防

呼吸を
整えて
リラックス

体力・姿勢
改善で
育児がラクに

開催日時

月曜日/13:30~14:30 (受付/13:00~)
※祝日は休講となります

対象者

産後3ヶ月~1年未満(託児のご利用可)
※当院でご出産された方(他院への里帰り出産を含む)

参加費

400円/回(ベルフレンド会員価格)
非会員の方は800円/回
※ベルフレンドクラブについては受付にお問い合わせください。

持ち物

動きやすい服装、水分

定員

8名

Instructor

林 愛 (Hayashi Ai)

産後の身体はがんばった証。
やさしく整えて、快適に
育児を楽しみましょう。



ご予約方法

受付にてご予約ください。ご予約時に教室参加申込書のご提出をお願いします。

当日体調不良などで欠席される場合はクリニックにお電話ください。
TEL 0532-56-0020