

産後ママたちの骨盤ピラティス

●講師 池田 浪

受講料	2,000円/回
持ち物	汗拭きタオル、飲み物、赤ちゃんの敷物&必需品 動きやすい服装（スカートジーンズは避け、ボタンやファスナーのないものがお勧め）
曜日	毎週水曜日（祝日・第5週目を除く）
時間	10:30～12:00（産後5ヶ月以降のママ向け） 13:30～15:00（産後1ヶ月～4ヶ月のママ向け） ※原則として上記の区分がありますが、詳細はご相談下さい
対象	産後1ヶ月が経過し、母子共に健康な方。 産後で体力に自信がない方も。 安全確保のためにお子様のご同伴はつかまり立ちの赤ちゃんまでOKです。
定員	14組
開講場所	産後ケアセンター桜新町 多目的室

講師 池田 浪

池田浪：プラーナピラティススタジオ代表

日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター

厚生労働省認定健康運動指導士

文部科学省認定フットネストレーナー

調布市仙川にてマタニティ・産後専用の完全プライベートスタジオを主宰し、きめ細やかで最適なボディケアの提案を行っている。

内容

出産による膣の緩み、尿漏れ、骨盤の歪み、ぽっこりお腹、ウエストのたるみ、肩こり、腰痛…。

産後ピラティスは数え切れない産後のマイナートラブルを改善する深層筋エクササイズです。

産後1～4ヶ月のママは、出産でダメージを受けた骨盤・体力の回復、マイナートラブルの改善、心身のストレス・倦怠感をすっきりと解消していきます。

産後5ヶ月からのママは、骨盤矯正、出産で崩れた体形のリメイク、重たくなった赤ちゃんへの体力UP、心身のストレス解消をしていきます。月齢の近いママと一緒にエクササイズを楽しんでいきましょう。