

産後ママの院内教室



参加費 ▶ 会員価格 **400 円** / 通常 **800 円**

産後2ヶ月～
12ヶ月まで

脂肪バイバイエクササイズ& ボディメイクで目指せキレイなママ!

クラス

産後ダイエットエクササイズ

内容

妊娠で付いた脂肪を燃焼し、ボディを引き締め、
気になるパーツ（骨盤底、ウエスト、二の腕、下腹、バスト等）を整えます。
レッスン後半は、育児で疲れた体を癒しほぐすボディケアを行います。

実施日

第2火曜日 10:00～

対象者

- ・体重を戻し体型をととのえたいママ
- ・産後2ヶ月から12ヶ月くらいまでの方（赤ちゃんは生後4ヶ月まで同伴可能です）

持ち物

母子健康手帳、タオル、水分、動きやすい服装
（スタジオ内に更衣室と鍵付きロッカーあり）

産後1ヶ月～
6ヶ月まで

頑張った自分へのご褒美レッスン。 身体の中&外からキレイなママに

クラス

ピルビス（骨盤）&インナービューティーエクササイズ

内容

緩んだ骨盤を引き締め、ダメージを受けた骨盤底を整えます。
またセルフリンパ&腸マッサージで心も体もリラックスさせます。

実施日

第4火曜日 10:00～

対象者

- ・骨盤をリセット&便秘、むくみを解消し体の中からキレイになりたいママ
- ・産後1ヶ月から6ヶ月くらいまでの方（赤ちゃんは生後4ヶ月まで同伴可能です）

持ち物

母子健康手帳、タオル、水分、動きやすい服装（スタジオ内に更衣室と鍵付きロッカーあり）

ご予約

お電話または受付スタッフにお声がけください

TEL: 058-393-1122（キャンセルは前日20:30までにご連絡ください）

※予約制となります。人数制限がございますのでお早めにご予約ください。