

ピラティスで
産後の身体を
整えよう！

ママのボディケア

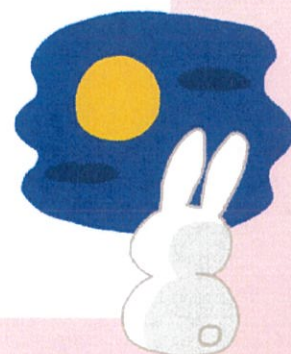
初めてピラティス

wellcom

2025年 9月16日 (火)

10:00～

※開始5分前までにお越しください



身体を戻す1歩！

妊娠・出産で傷ついた骨盤回りを柔軟に使いながら元にもどします。
初心者用のプログラム！

気分転換に♪

呼吸を意識し自分の身体に目を向けることで、
ストレス発散に！
終わった後は心も身体もすっきり！

ママどうしの輪

日々の育児の悩みや不満など、ゆったりお話ししながら
コミュニティの輪も広げ楽しく過ごせる場所♪

場所

柏さかさい保育園 子育て支援センター
みんなの広場

対象

産後5か月～

持ち物

フェイスタオル ※ミニタオル不可（レッスンで使用します）

水分補給のできる飲み物

※動きやすい服装でご参加ください

参加費
無料

講師

山崎 彩香（2児のママ）

マット・産後ピラティスインストラクター/理学療法士

