

産後の身体を
整えよう！

ママのボディケア

初めてのピラティス

wellcom

2026年 1月20日 火

10:00~11:00



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戻します。
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
みんなの広場

対象

産後5か月～のママ

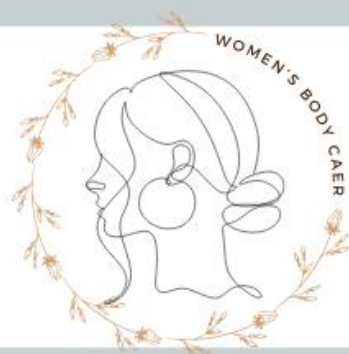
持ち物

動きやすい服装でご参加ください！

フェイスタオル ※レッスンにて使用します

水分補給のできる飲み物

参加費
無料



Lino Pono

講師 山崎 彩香 (2児のママ)

ピラティスインストラクター/理学療法士

