

出産後の体を整える

産後ヨガ

Postpartum Yoga

出産後の機能回復を目標に、ヨガのポーズだけでなくマッサージ、筋力トレーニングなど幅広い内容を行います。ご自身でお腹の戻りや骨盤の左右差、体のコリなどの不調をチェックしながら進めていきます。レッスン前後の体の軽さの違い、続けていくことで変化してくるのを楽しんで頂ければと思います！ブロックやベルトの補助具(プロップ)を使って安全に効果的にレッスンしますので、初めての方もお気軽にご参加ください☆

※妊娠中の方の参加はご遠慮下さい

産後1か月以上で、医師の運動許可がある方が対象

毎週月曜日 10:00~11:00

毎週木曜日 11:30~12:30

(定員 各6名 予約制) お子様連れOK ※下記ご覧ください

下記メールアドレス、公式LINE(「友だち追加」からID検索 またはQRコードで登録)よりご予約ください

参加費用

1回券 1,500円【チケット制】(初回無料)

5回券 6,000円(1回/1,200円 有効期限3か月)

会場

箕面レディースクリニック分院 4F 多目的ホール

持ち物

ヨガマットかバスタオル、タオル、飲み物
動きやすい服装でお越し下さい

お子様の一時預かり ※動き回れるお子様は安全のため一時預かりをご利用ください

前日までに要予約(人数制限あり) 詳しくは下記までお問合せください
メイプルナーサリー保育園 ☎072-720-6008

講師より



お一人ずつの状態を丁寧にしながら、不調を解消して頂けるよう心がけています。私も2人目を出産後に腰痛や疲れがひどい時期がありましたが、ヨガやアーユルヴェーダ、東洋医学に出会い自分でメンテナンスできるようになりました。
多忙な育児の時期こそ、ご自身の心と体をいたわって、元気でキレイに過ごせるよう整えて頂ければと思います！

中尾 理恵

IHTA 認定 ヨガインストラクター1級(解剖学・アジャストメント)

IHTA 認定 マタニティヨガ&ベビーヨガレッチインストラクター

国際総合生活ヨガ研究会認定 ホリスティックヘルスコンサルタント

IHTA アーユルヴェーダ講座終了

予防医学リンパセラピスト学院ストレッチかさ経絡セラピーボディ終了

公式LINEアカウント

ID:@553fsxgp



E-mail: shanti20103110@gmail.com