

講座番号

18

講座名

赤ちゃんと一緒に!!ママのための産後ケア講座

日時

4/21 5/19 6/2 6/16 6/30 7/7 7/21

場所

9/1 9/15 9/29(金) 10:15~11:30
カラット パフォーマンススタジオ 北館 4F

回数

10 回

定員

15組

講師名

SAORI

ママになると24時間ノンストップの育児が始まり、

自分のことは後回しになりがちですよね？

しかし、産後だからこそママの心と体のケアが大切です！

寝かしつけにも使える**バランスボール**を使って

有酸素運動をし、子育てに必要な真の体力をつけ、

妊娠、出産で緩んだ骨盤まわりや、お腹周りも

引き締めていきます。

赤ちゃんを抱っこしながらでも

参加できます。



プロフィール

一般社団法人体力メンテナンス協会
バランスボールインストラクター、
体力指導士、産前産後指導士
中学生、小学生の男の子二児の母
とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

7,000 円

教材費

3,500 円 (レンタル代込)

持ち物

ヨガマット、水分、タオル
お子様の用意
(ジーパン不可)