

講座番号

23

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

10/18 11/1 11/15 12/6 12/20 1/17 1/31
2/7 2/21 3/7 (金) 10:45~12:00

場所

カラット パフォーマンススタジオ 北館4階

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

8,000円

教材費

4,000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
運動のできる服装(ジーパン不可)