

— お子様連れで —

# バランスボールエクササイズ

関節に負担なく  
有酸素運動が  
行えます。

自律神経を  
整えます。

身体のコリを解消!  
肩こりの改善など

姿勢を整えることで  
インナーマッスを  
鍛えられます。

産後ダイエット  
基礎代謝UP!  
筋力UP!  
体力作り!

デトックス

脳トレ!!

赤ちゃんも抱っこ  
したままでOK!  
寝かしつけの  
効果があります。



検索

**【さゆり産後ケア】**

産後バランスボールはママが中心のクラスです。有酸素運動・筋トレ・ストレッチを組み合わせたメニューは産後に緩んだ骨格を整え、それをキープする筋力をつけ更に代謝をあげていきます。代謝が上がるのでダイエット、さらにスタイルキープ効果も◎腰痛、尿漏れ、便秘、肩こりの改善、疲労回復にも、もちろん効果的です。

育児に必要な体力・筋力をつけていきましょう！なりたいワタシを手にいれましょう♡

## 【受講対象】

ママは産後2ヶ月～

お子様連れOK!

産後何年経っていてもOK!

【日時・会場】月曜日 7・21・24・18・25

10:30～11:30 3/4・18・25

随時blogにて更新しています

【持ち物】水分・運動できる格好

(ジーンズや締め付け感のあるレギンスはNG)

【参加費】1回 ~~1800円~~ 1500円

回数券あり(6ヶ月間有効)

みんなの森  
さゆり  
マタニティ  
プロジェクト



バランスボールに興味がある方、  
運動したいけどお子様を連れて運動する機会がなく  
運動不足を感じている方、気持ちをリフレッシュ  
したい方などお気軽にご参加ください。



林 沙由理 看護師 3児のママ  
一般社団法人体力メンテナンス協会認定  
体力指導士・産後指導士・  
バランスボールインストラクター

## 【お問い合わせ・ご予約】

ブログの予約フォームより簡単に  
ご予約いただけます。

ブログ検索 **【さゆり産後ケア】**

s3.sangocare@gmail.com

