

— 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
インナーマッスルを
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み歪んだ骨格を整え、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。代謝が上がるので産後ダイエットも効果◎腰痛、尿漏れ、便秘、肩こりの改善、疲労回復にも、効果的です。運動不足を解消してリフレッシュしながら育児に必要な体力・筋力をつけて、なりたいワタシも手にいれましょう♡

【受講対象】

ママは産後2ヶ月～ 産後何年経っていてもOK!
お子様連れOK!

【日時・会場】 みんなの森ぎふメディアコスモス

1/20(月)13:30-14:30 お年玉特別価格!1,000円

1/27(月)10:30-11:30

2/3(月)10:30-11:30

2/12(水)10:30-11:30

2/20(木)10:30-11:30

2/27(木)10:30-11:30

【参加費】 1回1500円～回数券あり(6ヶ月間有効)

【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)



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。

【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

ママサークル・支援センター・児童館・幼稚園・保育園・認知症予防・介護予防
出張講座、出張レッスンも行います。



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



©2019 メディアコスモス