

赤ちゃんと一緒に

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クラス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～赤ちゃん連れOK!
産後何年経っていてもOK!

【日時】 10:30～11:30 毎週月曜日

9/5.12.26.10/3.17.24.31.11/7.14.28

*9/26は13:30～14:30

残席は随時ブログにて更新しています。

(新型コロナウイルス感染拡大の状況によりオンラインレッスンに変更することがあります。予め御了承下さい。)

【会場】 みんなの森ぎふメディアコスモス併設スタジオ

【参加費】 1回1800円

お得な回数券あり

【持ち物】 水分・運動できる格好



【お問い合わせ・ご予約】

s3.sangocare@gmail.com

ブログの予約フォーム
LINE公式アカウントからも
ご予約いただけます。

公式LINEアカウント



LINEの「お友達追加」画面から
QRコードを読み込み
「追加」ボタンを押してください。



ブログ検索🔍【さゆり産後ケア】



林 沙由理 3児のママ
看護師/健康運動指導士

産後指導士
バランスボールインストラクター



ママサークル・子育て支援センター・
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。