

産後

— 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クラスは赤ちゃんを連れて参加することのできる産後ケア教室です。バランスボールは体幹トレーニングという部分が注目されますが、産後の体や心の不調を整える効果があります。出産は交通事故にあったレベルで体がダメージを受けています。見た目は元気に見えてもママの悩みは尽きません。不安になったりイライラしたり気力が湧き起こらなったり。一人で抱え込まずに誰かに話すと少し気が楽になることも。クラスは子育て中の運動不足を解消するだけでなく子育て中のママさん同士の交流の場にもなっています。有酸素運動・筋トレ・ストレッチを組み合わせたプログラムは産後ダイエット・ぽっこりお腹改善・肩こり・腰痛・尿漏れ・便秘の改善・疲労回復にも効果的です。育児に必要な体力・筋力をつけて、なりたいワタシを手に入れましょう。

たまには自分だけの時間が欲しいというママさんお一人での参加も大歓迎です！

【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

7/3.10.24.31.

8/7.14.21.28

【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】 (バランスボールレンタル代込み)

1回 1800円・3回 4,800円・5回 7,200円

【持ち物】 水分・運動できる格好・ヨガマット

(ジーンズや締め付け感のあるレギンスはNG)



【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。



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



ブログ検索  
さゆり産後ケア



Instagram