

アイプラザ豊橋カルチャークラブ 産後ピラティス

産後ピラティスは出産により衰えた骨盤回りを鍛え、尿漏れや腰痛、姿勢の歪みを改善することを目的としています。
産後は関節や骨盤が不安定ですが、ピラティスで正しい動き方を学び、心と体をいたわりましょう。



【日 時】 2024年7月23日(火) 13:00~14:00

【対 象】 産後3カ月~11カ月の方

【受講料】 1,500円(税込)

【講 師】 柿木 敏恵(フィットネスインストラクター)

医療機関にて産後ピラティスを行って良いか許可を得てからの参加申し込みでお願いします。
医師の診断で運動を制限されている方はご遠慮下さい。

参加の際

- 身体をしめつけない動きやすい格好で行って下さい。
- お腹の張り めまい 頭痛 貧血 高血圧 体調すぐれない方はご遠慮下さい。
- 恥骨痛 会陰部痛ある方もご遠慮下さい。

★赤ちゃんを預ける事が不可能な方は、ご自身の管理の元での参加は可能です。衛生面が気になる方は、ご遠慮下さい。

参加する場合、

- 首が座っていない 発熱時 体調不良 予防接種後48時間以内の赤ちゃんは、ご遠慮下さい。
- 授乳はOKですが、食事は禁止です。
- おもちゃは、音がならない物を1つだけOKです。

申込み・問合せ アイプラザ豊橋 ☎ 0532-46-7181