

愛育病院 ヨガクラスのお知らせ

5月★新クラス 産後メンテナンス



産後の過ごし方、産後のケアをお伝えします。
これから続く子育て生活のために。
心身の土台を作りましょう。産後には産後のメンテナンス！

日時：2025年5月13日(火) 10:30～11:15

場所：愛育病院 1階スタジオ

対象；産後2ヶ月以降～4.5ヶ月くらいまでのママ

※産後1ヶ月検診で経過の良好な方

※産後1ヶ月以降の方もご参加頂けますが、体調とご相談の上ご参加ください。

※赤ちゃん同伴OKですが、基本的にはお母さんのメンテナンスになります。

定員：6名

持ち物：飲み物 動きやすい格好 いつものお出かけグッズ

講師 おかもと じゅんこ

産前産後のお母さんに寄り添います★

JAHA協会骨盤スリムヨガインストラクター

JAHA協会ベビママヨガ ベビママピラティス 産後ボディメイクトレーナー