

# -産後回復YOGAクラス-

産後の身体の回復のためにヨガをしながらリフレッシュしませんか？

産後のママの体は、大きなダメージがある上、新しい環境に適応していかなくてはならないため、満身創痍と言って良い状態になります。産後3ヶ月からは、体の機能回復に向けて体操など運動を始めて良い時期です。産後回復ヨガクラスは、出産で緩んだ骨盤底の筋肉、腹筋を強化する内容となっております。気持ちよく体を動かすことで血流改善も促されます。産後のママ、赤ちゃんと一緒にリフレッシュしましょう！

毎月開催 10:00-11:30

担当講師 梶山クリニック 助産師 岡

場所 bebeサロン

料金 1,500円 (税込)/ 1回

対象 産後2ヶ月～12ヶ月のママと赤ちゃん

持ち物 飲み物、フェイスタオル、母子手帳、おもちゃ、赤ちゃんの下に敷くバスタオル、おむつ・お尻拭きなど赤ちゃんのお出かけに必要なもの

## <注意事項>

動きやすい服装でご参加ください。

クラスの前に授乳をしてきてください。



ご予約はbebe予約サイトから >>>

