

# 産後ピラティス 参加者募集中



これらの悩みは“ピラティス”で改善できます

授乳・抱っこによる

肩こり  
& 腰痛

妊娠中や  
抱っこなどによる

反り腰

ゆるみやすい

骨盤底筋群  
(尿漏れなどの改善)

妊娠中に  
広がってしまった

肋骨

インストラクター



大貫 晴子

## Message

ピラティスはもともとリハビリのために考案されたもので、背骨を柔らかく動かすことで、肩こりや腰痛などの不調を起こしてしまう姿勢や動き方の改善ができます。産後はホルモンの影響で靭帯がゆるみやすく、骨盤を整えてウエストのくびれを作ったり、骨盤底筋をトレーニングしてぽっこりお腹の改善できたりとボディラインを整える人生最大のタイミングです。産後ピラティスで産前よりもボディラインを整えましょう！

レッスンでは産後ママに最適なピラティスのエクササイズを行います。お身体に不安がある方でもその方に合った方法で動くことができるので、安心してご参加いただけます。

### 開催日時

13:30～14:30 (受付13:15～)

※開催日はアクアベルクリニック公式サイトよりご確認ください。



### 開催場所

秦野市保健福祉センター  
2階 健康学習室

### 参加費

800円/回

### ご予約方法

アクアベルクリニック受付まで直接お越しいただき、「教室参加承諾書」の提出、「参加申込書」をご記入のうえ提出してください  
※申し込み受付時間/13:00～16:30(月曜～金曜日、土日祝不可)