



# ママwith Baby Kids @ ピルビスワーク

妊娠中を健やかに過ごせるように、また出産に必要な体力・筋力の保持、そして産後の体調を体の中心骨盤から整えながら全身に効果が広がるストレッチ、エクササイズをおこないます。お仕事復帰を目指すママ達としばらくは子育てを元気に頑張りますママ達を応援いたします！



●レッスン日：月曜日 \*祝祭日はおやすみ\*

**★ピラティス 10:45~11:45** 産後1ヶ月検診終わったママと先輩ママ達と一緒にレッスン共有するクラスです。子育て中に感じる腰痛、肩コリなどの不定愁訴を解消しながら、身体の奥から筋肉（インナーマッスル）を使い、しなやかで丈夫な筋肉に鍛えていきます。姿勢改善、体力アップ効果があります。

**★ママのピルビスワーク（骨盤呼吸体操） 12:15~13:15** 産後にダメージを受けた骨盤を中心に骨格を整える産後身体ケア。姿勢体型改善、ホルモンバランスの調整効果があります。骨盤の歪みを調整し正しい姿勢に戻しましょう。慣れない子育てから出てきた腰痛や何となく不快に感じる体の諸症状の改善に効果があります。女性限定のクラスです。

**★ピルビスワーク 13:45~14:45** 老若男女年齢問わず、楽しく全身の骨格や筋肉を調整し、肩コリ、腰痛などの不定愁訴を解消、身体のバランスを整えながら体操をします。ご夫婦、ご家族、お友達とお誘い合わせの上ご利用下さい。

**★マタニティピラティス（妊娠13週目以降～） 15:00~16:00** \*かかりつけ医師の運動許可が必要です  
妊娠により変化していく姿勢や骨格により引き起こる、なんとなく不快に感じる体の諸症状<マイナートラブル=不定愁訴・肩こり、手の痺れ、こわばり、静脈瘤、腰痛 etc>を和らげ、出産に必要な筋力、体力作りまた、ゆっくり深い呼吸で心身ともにリラックスしながらお腹の赤ちゃんも一緒にリラックス。

●場 所● **のぞみ salon** 大田区上池台 1-11-7 エスティー・ド・ミール 201

アクセス→東急池上線『長原駅』より徒歩1分。大森駅山王口より東急バス(森91)新代田駅行きで『長原』停留所より徒歩1分

●人 数● 少人数 \*完全予約制

●料金(税込) ● 1レッスン**¥3,000** 4レッスン**¥10,800** 8レッスン**¥20,000** 12レッスン**¥28,000**

チケットは木曜日クラスと共通です。

<持物>運動できる服装、タオル、ミルクや哺乳瓶、お湯は各自ご準備お願いいたします

<講師>黒澤 美佳(くろさわみか) 1児の母

ボディアナリスト。10年以上フィットネスインストラクターとしてキャリアを持ち、ピルビスワーク(マスターピルビスワーカー)ピラティスなど指導。2009年から骨盤調整を中心としたボディセラピーをプライベートジム『T.P.M』(港区白金台)他、幅広く活躍中。

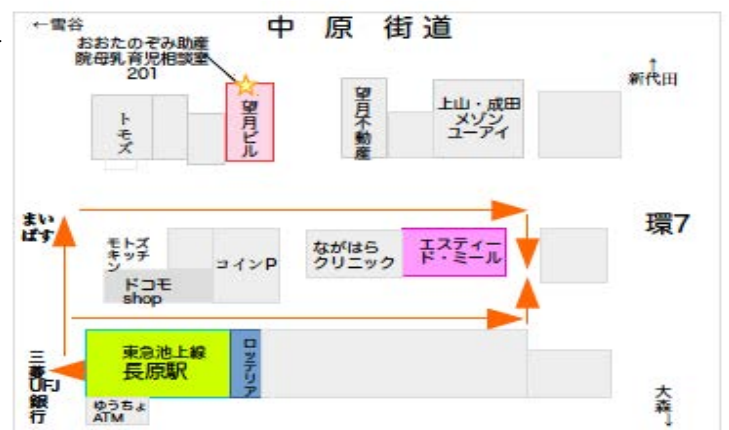
<お問合せ先> [lala@khe.biglobe.ne.jp](mailto:lala@khe.biglobe.ne.jp) (担当:清水)

\*ご予約は前日までにお願いいたします。

\*お名前、希望日、クラスをお知らせください。

\*当日キャンセルは必ず090-2313-6908

(受付時間8:30~11:00)までご連絡ください



<事務局>おたのぞみ助産院母乳育児相談室内『のぞみ salon』 TEL:03-5734-5480 助産師 望月玲子