

産後
2ヵ月から

赤ちゃんと一緒に

ママの
気分転換に♪

産後の
体型戻しに♡

骨盤周りの
筋力UP!

産後ママの ピラティス



赤ちゃんのお世話や家事で大忙しのママ💧
自分のことは後回しになって、疲労感が抜けません…
ひとりの時間をつくるのはむずかしいけど、
赤ちゃんをあやし“ながら”できるピラティスで、
産後のケアをはじめませんか？ 身体も心もリフレッシュしましょう！

Nomi (能見満里奈)

講師プロフィール

ピラティスインストラクター

出産してから、自分にかかる時間がどんどんなくなっていく。おしゃれやダイエットする時間もない。このままの人生でいいのだろうか、と、どんどん自信をなくし、何に対してもネガティブ思考…。

そんな中、出会ったのがピラティス。続けていくと、産後の身体の不調だけでなく、気分も上がり、自分に自信が持てるようになりました。身体だけでなく心も元気にしてくれるピラティス。同じように悩んでいる人には是非ピラティスを進めたい。そんな思いでインストラクターの資格を取得しました。

なんか難しそう、私にはできないとあきらめないで！元気で健康的な身体と心を一緒に手に入れて、キラキラ輝きましょう！

日程

4月17日(水)

4月24日(水)

時間

10:30~11:30

会場

生活クラブ子育て広場ぶらんこ西東京

参加費

700円

※生活クラブ生協の組合員以外の方は、
別途広場利用料 300円が必要です

定員

5組(予約制)

持ち物

バスタオル・タオル・飲み物

※動きやすい服装でご参加ください

お申し込み・お問い合わせ

主催:生活クラブ子育て広場ぶらんこ西東京

共催:NPO法人ワーカーズ・コレクティブちろりん村

西東京市東町 2-1-26 サントール 1D2

☎ 042-439-4777 (開所時間 10:00~15:00)

✉ branco.nishi-tokyo@nifty.com

🏠 <https://npo-chirorinmura.com/>



お申し込みはこちらからどうぞ ➡

