

～『マタニティコンディショニング&ピラティス』 リモートレッスン開催のお知らせ～

お待たせしました！

オンライン会議システム Zoom を使用したリモートレッスンを開催します。

「妊娠中に体重が増えて体が辛い」「出産の体力づくりがしたい」「産後の回復に不安がある」・・・
そんなお悩みはありませんか？

ピラティスは身体の奥にあるインナーマッスルを鍛え、機能改善につなげます。

マタニティピラティスは出産に必要な「骨盤底筋」を鍛える効果があるため、出産に向けての体づくりに役立ちます。また、出産に向けて体力や筋力をつけることは産後の回復にも繋がります。

ご参加お待ちしております♪

日時 : ①5月13日(木) 13:00～14:00

②5月27日(木) 13:00～14:00

対象 : 当院で分娩予約をされている妊娠16週以降の妊婦様

※医師の許可が必要です。

定員 : 各日8名 (先着予約制)

参加費 : リモートレッスンスターキャンペーンにつき、**500円/回**

ご来院時に、クリニック受付にてお支払いください。

予約方法 : リデュリス HP よりお申込み下さい。

※締め切りはレッスン日の前日正午です。

[リデュリス HP はこちら→](#)



予約受付後、参加の詳細をメールにてお知らせいたします。

準備物 : Zoom 可以使用できる端末 (事前に Zoom のダウンロードをお願いします。)

動きやすい服装、ヨガマット (又はバスタオル)、タオル、飲み物



講師 : 黒松 与子インストラクター

資格

健康運動指導士

マットピラティス/コンディショニングトレーナー



Healing Salon for Mama and Baby. Welcom to Lit du Lis.

リモートレッスン