

産前産後ママのためスタジオクラス

産前産後シェイプアップ体操

《ストレス解消★★★★ 強度★★★★》
(妊娠 16~36 週/産後 2 ヶ月~)

- ✓ 楽しく動き汗をかいて心身リフレッシュ
- ✓ 有酸素運動で脂肪燃焼！筋トレで締める
- ✓ 産前産後太りの解消と体重コントロール
- ✓ 産前産後の体力・筋力・柔軟性の向上



ヨガインストラクターによる 産前産後ママの「リラックスヨガ」

《リラックス度★★★★ 強度★》
(妊娠 16~36 週/産後 2 ヶ月~)

- ✓ 心と身体を癒すゆったりとした動き
- ✓ 肩こり・腰痛・むくみを解消
- ✓ 深い呼吸で体質改善とデトックス
- ✓ 自分と向き合い「心」をリセット

ヨガインストラクターによる 産前産後ママの「シェイプヨガ」

《リラックス度★★★ 強度★★★★》
(妊娠 16~36 週/産後 2 ヶ月~)

- ✓ リズムに合わせて楽しく動きストレス解消
- ✓ 筋肉や骨盤にアプローチ、スタイルアップ
- ✓ 呼吸を意識、自律神経を整えリラックス
- ✓ ヨガで自分だけの時間を楽しもう♪

助産師による 安産に導くマタニティヨガ

《リラックス度★★★★ 強度★》
(妊娠 20 週~36 週)

赤ちゃんを感じたり対話する瞑想の時間で
我が子と想いを通じ合わせてみませんか。

- ✓ ゆっくりとした動き
- ✓ 股関節の柔軟性や体力作り
- ✓ お産に向けた体作り
- ✓ ポーズを求めるものではなく、
呼吸を重視

助産師による 産後ママの骨盤調整ヨガと膣トレ

《リラックス度★★★ 強度★★》
(産後 2 ヶ月~)

- ✓ 早目に骨盤を閉めて、
スリムボディを目指します。
- ✓ 第2の骨盤といわれる肩甲骨をほぐします
- ✓ 尿漏れ改善の骨盤底筋体操（膣トレ）

クラス前後に写真撮影
骨盤の開きの変化をみていきます

料金：1,500 円/1 回 お得な回数券もあります

予約専用フォーム

<https://ayase-sanfujinka.jp/reserve/>



スケジュールは毎月更新