



親子向け

骨盤ケア&赤ちゃんの 発達を促すエクササイズ

—骨盤を中心に全身のバランスを矯正します—



効果



リラク
ス



基礎代謝の向上



姿勢改善



柔軟性の向上

実施日

(水)11:30~12:15

運動量

★★★★☆

難易度

★★★★☆

対象年齢

0歳2ヶ月~1歳 ※隔週(奇数週)



こんな方におすすめ

- ☆ **体の軸の調整** や **骨盤のリセット**をしたい
(ストレッチポール や バランスボール などを使います)
- ☆ **スタイルの維持、姿勢の改善**をしたい
- ☆ **骨盤の歪み**が気になる、**産後の骨盤ケア**をしたい
- ☆ **赤ちゃんの発達、成長**について詳しく知りたい



参加者の声

☆講師が理学療法士さんなので、安心ですし、**気軽に相談**を出来ることが有難いです。