

2025年7月11日(金)

マタニティ&ママ ピラティス

受付開始 6月2日(月)~

時間 10:00~11:00

場所 マザーグースのへや

講師 本田茉莉美さん (ピラティスインストラクター)

定員 7名

対象者 妊娠16週を超えた妊婦さん

産後6カ月未満の産婦さん



妊娠出産で変化する心と体。
お腹が大きくなってきて腰痛はありませんか？
出産後に体の変化を感じていませんか？
妊娠中におすすめのエクササイズや、呼吸の整え方など 妊娠中の過ごし方や産後の運動について、ピラティスをしながら学べますよ！

ピラティスの後は講師の先生への質問や、お母さん同士のおしゃべりを楽しんでもらってOKです。おへやは12:00まで開放しています。

お母さん同士のお友だち作りにも
ぜひどうぞ♪
ご予約お待ちしております。

予約・お問合せ
サムエル東広島こどもの園
地域子育て支援センター
マザーグースのへや
ずくずくサポート高屋
TEL 082-420-4300
080-6263-0665
担当(羽田・柳川・梅田)