

産婦人科医監修 マタニティ ピラティス教室

幸せなお産のために
安産につながる
安全なピラティス



産婦人科医
直原廣明 監修



開催日 毎月第3水曜日

時間 13:30 ~ 14:30

エクササイズ前に血圧測定と軽い問診あり

エクササイズ時間は30~45分

※参加者の様子を見ながら時間調整します

担当医へ相談の上参加ください

- 対象**
- ◎妊娠14週以降の方
 - ◎担当医の運動許可がある方
 - ◎定期検診を受けられている方

※1時間に4回以上のお腹のはりがある方、出血がある方は参加できません。

持ち物 動きやすい服装でお越しください
(更衣室はありません)/水/汗拭きタオル

参加費 1回2,200円(税込)

直原イベントカード6回で11,000円(税込)の利用も可能です。
当日受講前に、必ず直原ウィメンズクリニック受付にてお支払い後ご参加ください。(イベントカード利用の方もウィメンズクリニックでカード提出し、押印後参加となります)

● **場所**

新千里南町近隣センター内
「じきはら子育て支援ルームココロ」



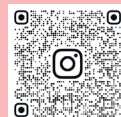
● **予約受付/申し込み**

こちらのQRの予約フォームより
ご予約ください(託児なし)



STOTTPILATES® 認定インストラクター **講師** 小寺千保子 (Chico)

マシンピラティス×ジム B-PILATESディレクター(千里中央、緑橋、南草津、埼玉鶴ヶ島)
がん専門運動指導士/傷害特殊条件ピラティス/骨盤底筋pfilates/側弯症ピラティスなどの
国際資格を保有し術後の方からアスリートまで幅広く担当



お問合せは
Instagram DMへ
活動詳細はこちら