



運動でリフレッシュ
快適な妊婦生活を

内容

姿勢・動作チェック
ストレッチ
腹式呼吸
骨盤底筋トレーニング
体幹トレーニング
etc...



理学療法士と一緒に 安産に向けた からだづくり

普段何気なくしていた動作がしんどい
お産に向けてなにをしたいかわからない
そんな身体の悩みはないですか？

妊娠中の
からだの
使い方

お産に
向けた
エクササイズ

産前産後の
トラブル
予防に

日時

2024年4月より

毎月 第3水曜日 14:00~15:00

場所

じきはら
子育て支援ルーム ココロ

参加費

2200円 (税込み)

対象

妊娠20週以降のマタニティさん

★定員 先着4名★



← ご予約はこちらから

直原ウィメンズクリニック

セラピスト
理学療法士
川村百恵