



ガスケアアプローチ妊婦からだケアクラス開催日のご案内

骨盤底筋群を意識した妊婦さん向け、からだケアのクラスです。
妊娠中の日常生活のポイント、お産に向けたからだづくり、マイナートラブルの予防
と改善などのお話とエクササイズを行います。

10月 9日(木)

11月 11日(火)

12月 4日(木)

R8年 1月15日(木)

2月 10日(火)

3月 12日(木)

4月 7日(火)

各日ともに、2 クラス(10:00-11:30/13:30-15:00)です。
参加ご希望の方は HP よりご予約お願い致します。



大きくなっていくお腹を、からだ全体で支えるポイントは姿勢です。
姿勢を整えてマイナートラブルを予防し
お産に向けたからだづくりをしていきましょう。

からだを締め付けることのないエクササイズのできる服装でお越しください。
持ち物;バスタオル、母子手帳
当日は 1 階で血压測定とお会計(1,500 円)を済ませ、2 階へお越しください。