

1周年記念イベント

ベビーと一緒に



産後ママ教室

ママがんばってー



5/25(土)
10時～

開催場所 オーエンス健康プラザ スタジオ

実施日時 2013年 5月25日 土曜日
10:00～11:00

定員 親子2名13組

対象 生後1～6ヶ月で1カ月健診で母子ともに健康と診断された方

参加方法 オーエンス健康プラザフロントにて申込み

申込期間 5/2(木)～5/24(金)

内容 7月からのコース型教室で行われる産後ママ教室に先駆けイベントにて開催！産後の体の回復には早期の運動開始が好ましく、体型改善には産後6ヶ月以内が良いとされています。全身運動を始め、ボディバランストレーニングや骨盤底筋群のエクササイズなど産後に必要な運動を行います。

持ち物 運動に適した服装、室内靴、飲み物、タオル(汗拭き用)、赤ちゃんを寝かせるバスタオルなど

その他 *ご参加には当日ジムまたはセット券のご購入が必要です。
*教室中の体調管理につきましては自己管理のもとでご参加をお願いいたします。
*兄弟・姉妹のお子様は一緒にご参加いただけません。