

ママの繋がる 場LABO

IN
レーベン千葉ニュータウン
中央THE PREMIUM
マツジョウスタジオ

11/14(月)

第一部 10:30-11:15

無料産後ケア交流会

第二部 11:30-12:15

マツジョウ産後ケア体験

いつも家事育児にお疲れ様です。

『ママの繋がる場LABO』は、ママたちが繋がり、交流したり
ママをサポート出来る方と出会う場所。
そして心身のセルフケアも学べる場所です。

バランスボールを使った運動では、お子様の寝かしつけも同時に
できちゃいます。

産後何年経っていても、何歳からでもできる、産前からでも、
子連れでも、運動が苦手な方も、楽しくお喋りしながら、
楽しい音楽に合わせてカラダココロはずむバランスボールを
使った産後ケアでリフレッシュしませんか？

『もっと早く知りたかった!』の声、続出!

ご家族での参加も歓迎です!是非、この機会にご体験下さい♡

※当団体の産後ケアの取り組みが来年度の印西市協働事業に採択
されました!

※お子様と一緒に参加できます
※交流会のみ、産後ケアのみ参加も
大歓迎!お気軽にどうぞ!

ももちゃん先生



YUCCA先生




STUDIO.SALON.DE.YUCCA

申込フォーム



公式ライン



交流型カラダメンテナンス産後ケア

- 01 育児疲れしない体力づくり
リハビリにも使われているバランスボールで効率よく体力アップ!
やりたいことが出来る体力・気力を生み出す秘訣が学べます
- 02 骨盤を中心とした骨格調整効果
おうちでも「ながら」で出来るセルフケアで身体の歪み、凝りを改善
- 03 産前よりもベストなカラダとココロに
血流血圧改善、内臓機能活性化、筋力アップで脂肪燃焼!脳活性化!
- 04 交流し、繋がりあえる場づくり
マインドワーク、お話しでのコミュニケーションで繋がる場を作ります

お申込みは申込フォーム又は公式LINEから
(一社)体カメンテナンス協会認定 産後指導士/骨盤矯正士
バランスボールインストラクター/デトックスプランナー
市民活動団体 産前産後ケアINZAI 代表:藤村ゆか(YUCCA)
公式LINE@yuccaline Mail:yuccatobalabo@gmail.com
instagram@studio.salon.de.yucca TEL:090-9851-9429

