

# ★産前・産後のピラティス★

## お教室のご案内



### 産前クラス (妊娠20週～)

#### 効果

身体と心のリラクゼーション・妊娠中のイメージアップ・痛みの予防。  
妊娠による身体の変化を知り、整える事のお手伝い。  
妊娠中の姿勢、動作の安定を保つなど。

- 子宮頸管の長さが40mm以上あり、お腹の張りのない方。
- 切迫流産・早産と診断されていない方

※貧血・心臓の病気をお持ちの方・多胎妊娠・26週の前置胎盤・高血圧・低体重・出血のある方  
重度の肥満の方はお控えください。

### 産後クラス(産後2か月～)

#### 効果

心と体の健康への意識を高めつつリラックスする。  
体幹を中心に筋力の増強・安定。  
妊娠中に失われたバランスと運動能力の回復・姿勢の改善

※乳腺炎や腹痛・大量出血のある方はお控えください。

- ★ 服装 ⇒ ノンワイヤーブラジャー着用・ストレッチの効いている動きやすい服装
- ★ 持ち物 ⇒ バスタオル・フェイスタオル・飲み物（お水やお茶など）
- ★ 当日 ⇒ 10～15分前に5階にお越しくださいませ。血圧を測定頂きます。
- ★ 日時 ⇒ 毎週土曜日（約1時間 詳細はHP お教室カレンダーをご覧ください）
- ★ 料金 ⇒ 8,640円(税込)

※ キャンセルは前日までにご連絡くださいませ。当日キャンセルされますと料金を頂戴いたします。  
やむをえないキャンセルの場合は、ご相談くださいませ。

【お問い合わせ】  
TEL : 03-5789-2590



白金高輪 SHIROKANE TAKANAWA  
EBINE WOMEN'S CLINIC  
海老根ウィメンズクリニック