

産前・産後の 腹帯レッスン

あなたに合った巻き方、教えます！



『腹帯を買ったけれど、巻き方がわからない...』
『巻いてるけれどイマイチ骨盤が締まらない...』
そんなマタニティ&産後ママに、ぜひオススメの講座です。

妊娠中と産後のカラダを知り、自分の骨盤の状態をチェック。
貴女の骨盤に合わせた巻き方をレクチャーさせていただきます！

プログラム

出産と
女性のカラダの
関係を知る
(座学)

妊産婦の
骨盤の状態を知る
(BW)

腹帯の
巻き方レッスン

妊娠線の
セサミオイルケア

3/18 (日)

4/7 (土)

10:30~12:30

参加費：4320 円 (税込)

※山田製油のマッサージオイル付き！

定員：5組

対象：妊娠中の方、産後おおむね半年までの方

持ち物：腹帯・肘まで上がる服装

OPTION！！

gomacro特製お弁当

特別価格1,080円(税込)

植物性のみ使用の
ヘルシーなお弁当です。

講師：都 智華子

鍼灸師・ボディケアセラピスト・誕生学アドバイザー・Neoベジタリアン料理指導士
女性が日々を心地よく生きられるように『からだを整え、こころを緩める』こと。
子どもたちが自分を好きになり『自分のからだを大切に扱えるようになる』こと。
そのココロ・カラダ・食を整えるお手伝いをしています。



ご予約・お問合せ

gomacro Salon 075-257-5096
予約ページ <http://gomacro.resv.jp/>