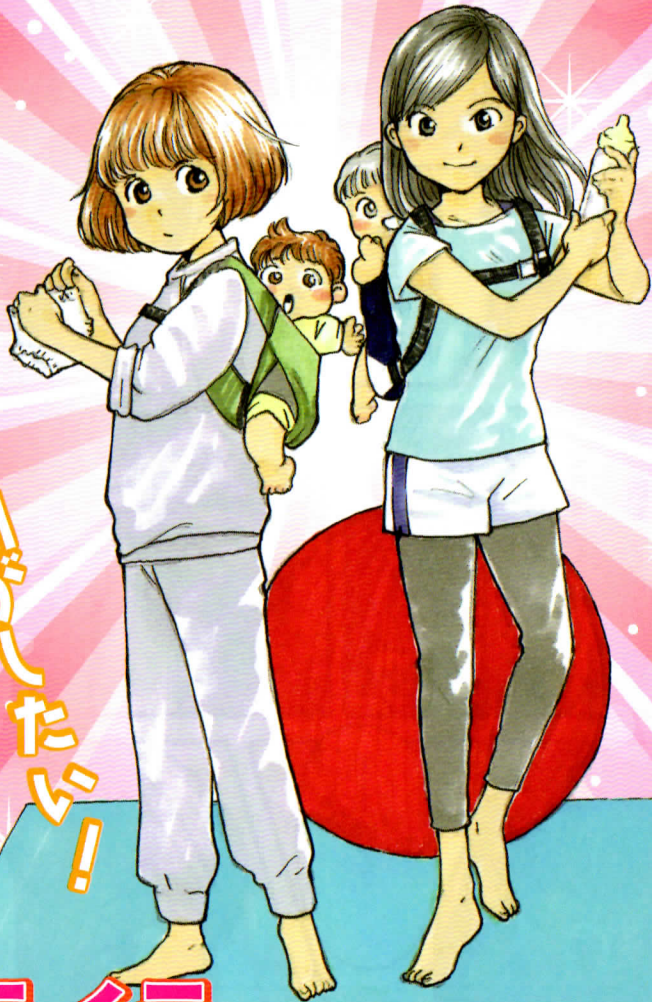


出産したら

# 産後ケア



私だって、外に出たい!!  
子連れで運動がしたい!!

体がなない  
体型が戻らない

イライラが止まらない。。。

こんな悩みありませんか？



産後のココロとカラダをメンテナンス



## 産後トータルケアクラス

～ママになった人生を笑顔で「自分らしく」歩んでいく～

産後  
クライシス

産後うつ

2時間×6回  
の  
プログラム



バランス  
ボール

体力UP!



セルフケア

おうちメンテナンス



マインドケア

客観視で心の安定

1回目	バランスボール	姿勢・お腹周り	産後脳トレ
2回目		肩まわり・デコルテ	自分の宝探し
3回目		おっぱい	コミュニケーション
4回目		骨盤	パートナーシップ
5回目		自律神経	親子関係
6回目		骨格調整	数年後の自分のビジョン

受講料：18,000円(税込) (バランスボール・保険料込) 対象：産後2ヶ月～(お子様連れOK) 場所：岡崎を中心に西三河地区



講師 UCO (松井裕子)

私は産後、大きく変わる心と体の変化についていくことが出来ず、引きこもり、感情に振り回され、思いを言葉にすることもできず、辛い産後を過ごしました。産後トータルケアクラスでは体を整え、産後を学び、自分を知ることで、産後の不安定なココロとカラダをケアします。ママになった人生を笑顔で自分らしく歩んでいくため、全てのママに産後ケアを。

一般社団法人体カメンテナンス協会 認定  
産後指導士、体力指導士、バランスボールインストラクター。  
2児の母。身長 150cm。趣味はひとりカラオケ。



体カメンテナンス協会  
JAPAN BODY CARE MAINTENANCE ASSOCIATION

お問い合わせ

【ブログ URL】 <http://sangocare.blog.so-net.ne.jp/>  
【メール】 [ucorolling@gmail.com](mailto:ucorolling@gmail.com)

LINE@ でレッスン情報配信中！ご予約、お問い合わせも可能

LINE@

