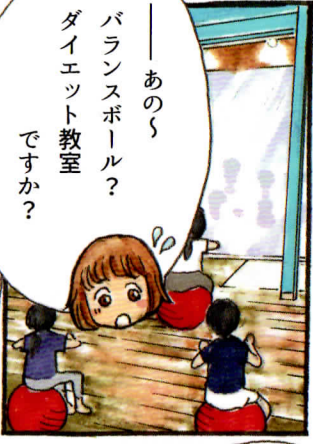




自分と向き合う時間か...

ココロとカラダの両方をメンテナンスするのよ。
ここでは自分と向き合う時間を持つ。



あの〜
バランスボール？
ダイエット教室ですか？



あやのちゃん
じゃない〜

泣きたいのはこっちだよ。

あやの 26才
新米ママ

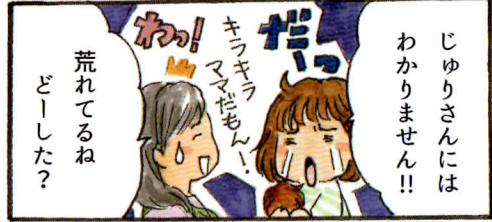


泣きやまないの？
なんで泣きたいの？

産後トータルケアクラス

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

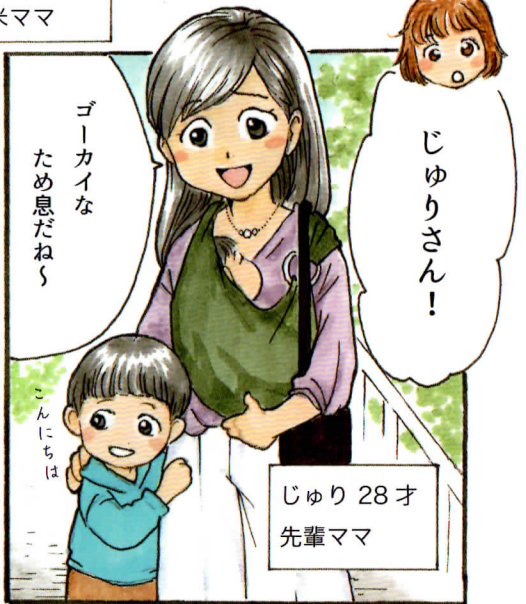
私もやってみようかな。



荒れてるね
どーした？

わかんない
ママだもん！

じゅりさんには
わかりません!!



じゅりさん！

ゴージャスな
ため息だね〜

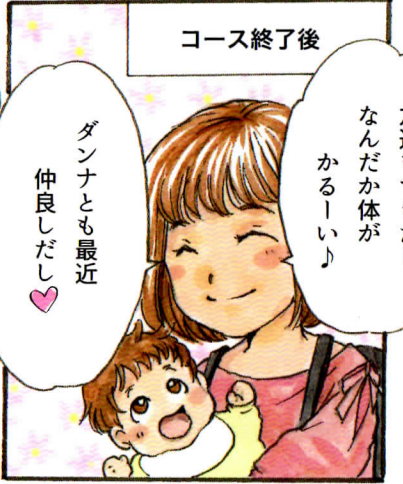
こんには

じゅり 28才
先輩ママ



訳もなく泣けてきたり、
ダンナにあたってたり
しちやってる自分が嫌になるんです。

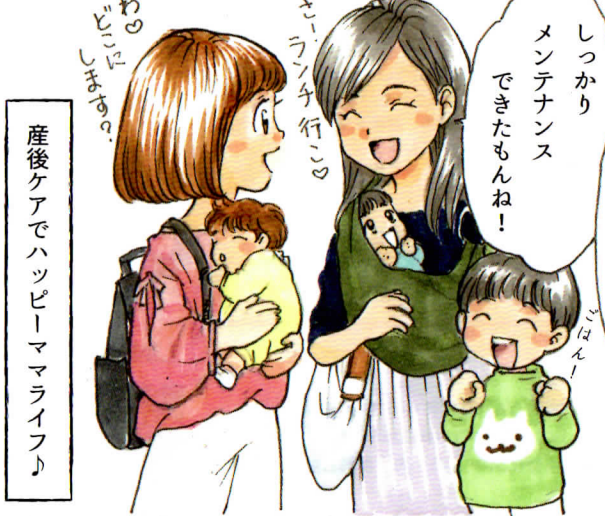
…なんかずっと
イライラしてて
訳もなく泣けてきたり、
ダンナにあたってたり
しちやってる自分が嫌になるんです。



コース終了後

友達もできたし
なんだか体が
かる〜い！

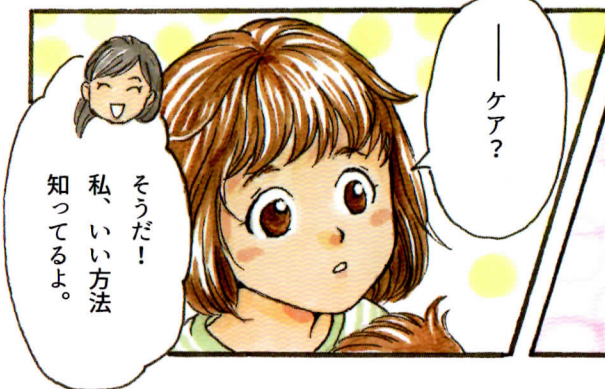
ダンナとも最近
仲良しだし♡



産後ケアでハッピーママライフ！

しっかりメンテナンス
できたもんね！

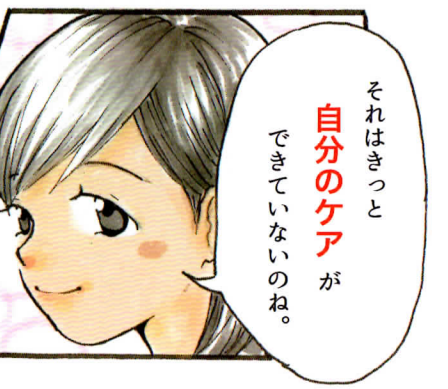
ランチ行こ♡



ケア？

—ケア？

そうだ！
私、いい方法
知ってるよ。



それはきっと
自分のケアが
できていないのね。