

産後ケア滞在中のパーソナルヨガ

頑張った体と心を、ご自身のペースで整えるパーソナルヨガ

出産という大仕事を終え、休む間もなく始まった赤ちゃんとの新生活。

体の不調や疲れ、睡眠不足、気力の低下——

そんな毎日を、一人で抱え込んでいませんか。

ママの心身にやさしく寄り添う
「産後ヨガ個人レッスン」をスタートしました

* あなただけのオーダーメイドレッスン（1レッスン80分 8,000円）

はじめに丁寧なカウンセリングを行い、お一人お一人の体調やお悩みに沿ったプログラムをご提案します。

気になる不快感に

恥骨まわりや腰まわりに寄り添うケア

骨盤まわりのケア

やさしく整えるサポート

リラックス

疲れた心身をほぐす呼吸と動き

体力・気力のサポート

これからの育児に向けて

無理のない身体づくり

ご自身のペースで

運動が苦手な方も、ヨガが初めての方も大歓迎です

ご予約・お問い合わせは、スタッフまでお気軽にお声かけください

※本レッスンは医療行為ではありません。効果には個人差があります。

