

家族と迎える出産を
楽しみにしているママへ

妊娠体力
出産体力 を **UP** して

幸せお産 のための

マタニティトレーニング講座

メリット



- 1 妊娠中も体力の心配がなく、やりたいことができる！
- 2 早産や難産の可能性を下げることができる！
- 3 余裕を持って出産に挑め、家族と感動を共有できる！

毎月 **第4火曜日** 11:00

参加費用：1200円*

*他講座と同日受講で 1000円

11:30



講師紹介

山田美沙

理学療法士

マタニティトレーナー

3歳女兒と0歳男児の母

2024年2月に

助産所とうみで出産!!

参加方法

LINE

日程が合わない場合も
ぜひご相談ください

1 右のQRコード読み取り

2 LINE登録

3 「助産所とうみ」と送信



産後の体型も体力も
気になるママへ

体を労るエクササイズで

元気回復!!

産後ダイエット**要らず**

産後リカバリー講座

point
1

産後の時期に合わせた
リカバリーメニューで
産後のダメージ解消

point
2

妊娠で変わった姿勢を
本来の姿勢に戻して
不調も改善

point
3

整った姿勢で筋力と
体力を取り戻して
育児も余裕で楽しめる



産後
1ヶ月~

毎月**第4火曜日** 10:30

参加費用：1200円*

*他講座と同日受講で**1000円**

11:00

講師紹介

山田美沙

理学療法士

マタニティトレーナー

3歳女兒と0歳男児の母

2024年2月に

助産所とうみで出産!!

参加方法

LINE

日程が合わない場合も
ぜひご相談ください

1 右のQRコード読み取り

2 LINE登録

3 「助産所とうみ」と送信



心の揺らぎで
しんどいあなたへ

ハッピーマママインドを

手に入れて

不安や恐怖、自分の弱さも

味方に変える

メンタルトレーニング講座



漠然とした不安に
押しつぶされそう



たくさん検索して
余計に怖い…



私がちゃんとした
ママになれるの？

メンタルは正しい方法で整います



毎月第4火曜日 10:00

参加費用：1200円*

*他講座と同日受講で1000円

10:30

講師紹介

山田美沙

理学療法士
自己肯定感アップカウンセラー
3歳女兒と0歳男児の母

2024年2月に
助産所とうみで出産!!

参加方法

LINE

日程が合わない場合も
ぜひご相談ください

- 1 右のQRコード読み取り
- 2 LINE登録
- 3 「助産所とうみ」と送信

