

出産へ向けた  
骨盤づくり

お腹の赤ちゃんと  
ゆったり  
コミュニケーション

赤ちゃんが心地良い  
まんまるなお腹に



## ママと赤ちゃんのための マタニティ骨盤ケア

助産所とうみ★  
10:00~11:15  
第2土曜日

### 対象

妊娠16週以降で  
医師より運動制限のない方  
(お子さま連れ不可)

### 参加費

1500円

### 持ち物

水分



詳しい日程は  
インスタでご  
確認ください

ガスケ・メソッド®に  
よるヨガ。正しい姿勢  
と呼吸から骨盤底筋、  
全身をトレーニングし  
ます。骨盤を整えお腹  
もきれいなまんまるの  
形になりますよ。



ガスケ・メソッド®認定  
ペリネアドバイザー  
理学療法士 波田野千恵

### お申し込み

LINE、インスタDM  
からも申し込みいただ  
けます



090-8034-5159

care.teteo@gmail.com

気になる体型  
戻したい！

尿もれ  
からだの痛み  
どうにかしたい！

骨盤のズレ  
チェック付き♡

## 産後のからだもどし 引き締め骨盤ケア



助産所とうみ  
9:45~11:00  
第3金曜日



### 対象

産後1ヶ月（1ヶ月健診受診後）  
～12ヶ月の方

### 参加費

1500円

### 持ち物

水分、赤ちゃんお出かけセット



詳しい日程はインスタ  
にてご確認ください

ガスケ・メソッド®によるヨガ。正しい姿勢と呼吸から骨盤底筋、全身をトレーニングします。骨盤や気になる部分が引き締まりますよ！



ガスケ・メソッド®認定  
ペリネアドバイザー  
理学療法士 波田野千恵

### お申し込み

LINE、インスタDM  
からも申し込みいただけます



090-8034-5159  
care.teteo@gmail.com