

木ノ下 368 / 駐車場有



Ladies care studio
WATASHI



産後ケア・プレコンセプションケア バランスボールで弾む 田舎のおうちスタジオ

木ノ下にある自宅は 春期・産前産後・更年期の女性に、バランスボールの『産後ケアとおうち』。『産後ケアを中心』。『産後ケアを中心』。『産後ケアを中心』。

動を通して体と心の整え方を伝える。

ママになって
も「わたし」は
「わたし」のまま
でいい。毎日が笑
顔で溢れるよう、
自分らしい人生
を歩んでいける
よう、坂野さんが
サポート。
出産を経験し
落ちて元気が出ない・

たすべてのママへ。

6週間かけて、ママの身体の変化・心の変化・身の回りの変化を学び、子どもがいながらにして自分の人生を自分らしく生きる方法を学びます。『産後

トータルケアクラス』
内容①バランスボールを使った軽い有酸素運動②セルフケア③脳内メンテナンスワーク
▽受講料2万5000円(2時間×6回)▽対象⇨出産経験のある女性▽定員3人〜5人の少人数クラス▽こんな方にオススメ⇨体力落ちて元気が出ない・



ばんのともみ▽福井県出身。福井県立看護学校卒業後、福井大学病院で3年間、舞鶴共済病院で2年間看護師として勤務

申込・問合せは
HPから



【単発クラス60分2000円も開催中】
人も大歓迎)