

なまえ

まい
舞PARK (かさい まい
笠井 舞)

分類番号 305

分類番号 999

講座内容

『産前産後ケアとマタニティストレッチ』

プレママ向けに、産後を見据えたマタニティストレッチと産前産後のセルフケアをお伝えします。

『産後バランスボール』

産後ママに不可欠なのは体力！子連れで出来て、寝かしつけ効果もバツグンのバランスボールエクササイズをお伝えします。

写真
(枠線は目安)

開講できる日、時間帯

午前中 (～14時まで)

指導料

1時間あたり5,000円
(1名ずつの参加費は1,500円)

材料費

なし

実績、資格

(一社) 体力メンテナンス協会
指導士養成講師 産後指導士 体力指導士
バランスボールインストラクター

南区子育てサロン講師など実績多数
(ホームページ「舞PARK」をご覧ください。)

受講生のみなさんへ

備考