



ママのための「リフレッシュ講座」



産後からの体調のみだれを感じながらも
毎日子どものために頑張ってるお母さん♡♡♡
少しだけ自分の時間をとってみませんか？
又は、お子さんとスキンシップ♪



そしたら、変わらない毎日がちょっと違って見えてくるかも？

日程

- ①11月 6日 (木) ピラティス & 骨盤底筋トレーニング
- ②11月 14日 (金) アロマヨガ
- ③11月 21日 (金) バランスボール

時間 10:00~11:45 15分前から受付開始 (75分体操 30分おしゃべりタイム)

福岡市男女共同参画推進センター・アミカス 3階 ① 軽運動室B ②③ 音楽室

福岡市南区高宮3-3-1 西鉄天神大牟田線「高宮駅」西口すぐ

参加費 2,000円/回 定員 ①9組 ②③15組 ※要申込み

対象 … 生後2か月~12ヶ月のお子さんとお母さん

持ち物 … 飲み物・普通サイズの薄手のタオル・動きやすい服装

**ピラティス
& 骨盤底筋トレーニング**
産後の歪み解消や、引き締めにも効果的です。大きな仕事をした骨盤底筋にも連動する筋肉や呼吸法を介してアプローチしていきます。

アロマヨガ
赤ちゃんにも優しい天然アロマの香りに包まれ、ヨガを通して呼吸を深め体をほぐし、心身の声に耳をかたむけ、自分をいたわるひとときです。

バランスボール
内側からキュッと引き締め、産後のゆるんだ身体を整えていきます。弾みながら楽しくリフレッシュしましょう♪



Body Wind とは、

ゆっくりした体操や呼吸法を通して、心身の健康管理を支援している市民活動団体です。アミカスでは、子育て支援で子育てママのクラスや、中高年の為の免疫力アップクラスを不定期で開催しています。

この機会に是非リフレッシュしに来てください♡

主催 Body Wind

申込方法：QRコードから、又はメールかお電話で

- ①お名前 ②電話番号 ③希望クラス④お子様のお名前、月齢
をお知らせください。 sumikya02@yahoo.co.jp
問い合わせ先：090-9797-2997 (平山迄)



クラス風景と おしゃべりタイム



おしゃべりタイム

「心身の健康管理の支援」をテーマに、悩みの交流・情報交換・友達作りを目的に行っています。これを機に、一人で悩まず共有してみませんか？

講師



薄本裕子

「天然日和」主宰

技術職を経て、ストレス性腰痛からヨガに出会い20年。実践を深める中で腰痛だけでなく持病の喘息も改善し、心身の穏やかさを体感する。アロマセラピーやアーユルベータも取り入れ、季節や体質に合わせたヨガを指導。現在、鳥飼公民館、SAWARAPIA、大濠公園やビーチでヨガクラスを開催中。あなたの心身の声に耳を傾け、静かなひとときをご一緒しましょう。一男一女(19歳と11歳)の母

アロマヨガ
担当

(資格)
インド中央政府認定ヨーガ療法士／ホームアロマセラピスト／中学校、高等学校数学教諭マクロビオテック
初級／食アスリートベーシック／ベビーマッサージ／経血トレーニング



城戸みどり

「soleil」主宰

自分の子育て中に心身のバランスを崩し、イライラしていた経験から、「まずは自分が元気じゃないと人に優しくできない」と気付く。同じ女性を元気にしたい、という想いで30～50代女性向けのレッスンを開催中。心理学を学び、さらにスキルアップ中。大野城市、春日市で定期レッスン開催中。
[母の笑顔は世界平和につながる]をモットーに活動中。三姉妹の母。

バランスボール
担当

【資格】
バランスボールインストラクター(miracle body labo認定)、pfilAtes(骨盤底筋)インストラクター／陰ヨガ講師
／中高保健体育第一種免許/



平山 純加

「ボディウインド」主宰

長年ダンスをしていて怪我をし、今はピラティスやヨガの指導をしています。。まずは怪我や病気をしない体作り！怪我や病気をしても、その体とうまく付き合う体作りを目指しましょう♪体も心もリフレッシュするきっかけになれば♡と願っています。出産を機に、地域密着の講座を展開している。

ピラティス
担当

現在、ピラティス専門スタジオなどに所属しながら、レンタルスタジオにてグループクラス開催中。
オンラインクラスも開催中。11歳男子の母。

【資格】
PolestarPilates(ピラティス国際資格)／ pfilAtes(骨盤底筋)インストラクター／インド中央政府認定ヨーガ
療法士／身体均整師(ボディデザイナー)／笑いヨガ／キッズヨガ／幼稚園、小学校教諭

皆様のお越しをお待ちしています♡