

【2021年11月 4回コース開催】

11/4.11.18.25(すべて木曜日)

金子小児科の産後ケアプログラム

ママトレ with Baby



2018年6月21日の教室

- 時間 13:00~15:00
- 対象 10組
(ママと生後210日までの赤ちゃん)
- 要予約
(TEL:0836-22-0006 金子小児科)
- 参加費 保険料として500円/1回
- 場所 金子小児科3階

出産後は、「私の体形は、もとに戻るかしら?」「私の子育てこれでいいの?」「夫の手助けが必要だけど、どう言ったら手伝ってもらえるかな?」「いつから仕事復帰しようかな?」などなど、何かと不安や悩みがつもる時期です。そんな時期を楽しく乗り越えるために、ママトレに参加してみませんか? ママトレで汗をかき美しい体形作りとともに、笑顔が素敵なママを目指して! ママトレの指導をしてくださる先生は以前から金子小児科がママのためバランスボールトレーニングをされている先生です。