

# 6月妊ママクラス参加者の声

- ・冊子を読んでもわからない部分があったので、参加して納得することができた。特に体操は実際にやった方が身になった。
- ・体操で変化を感じられ、ためになった

1回目

- ・思ったより、赤ちゃんはずっしり重いんだと思った。赤ちゃんのためにもっと体力をつけよう!!
- ・出産後の生活が、一気にリアルに感じられるようになりました

2回目

- ・お産に対しての怖い印象が変わりました
- ・入院準備に必要なものや、出産の部屋の見学など、流れがよくわかりました
- ・産痛緩和のマッサージやお産のための練習など、なるべく夫と一緒に練習して、本番に備えられたらと思います

3回目

## 妊ママクラス 1回目が変更になります!!

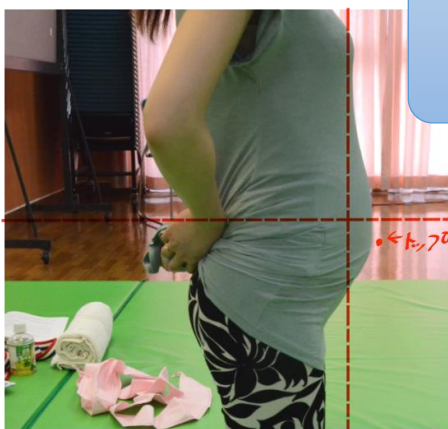
今まで人気の高かった「骨盤ケア」の内容に特化したクラスとなります  
参加週数も広がり、恥骨痛や腰痛で悩む妊婦さんにも参加していただけます

- ・骨盤ケアってなに？
- ・骨盤ケアとマイナートラブルとの関係
- ・安産になるために、今からできること
- ・胎内の姿勢って、すごく大切

などなど…

妊娠、産後の生活を楽しく過ごしたいと考えている方、参加する価値が大いにあります!!

まずは、自分の身体を知ってみるために、参加しませんか？



この意味は…？  
答えはクラスで!!

