

## 産後の骨盤復古のためのプログラム

美しいプロポーションを取り戻す女性は妊娠・出産により体の状態が大きく変化します。それはケアの仕方によって良くも悪くもどちらの方向にも変化してしまうものです。産後骨盤は十分に閉まりきることなく留まった状態にあるのが普通です。その骨盤を十分に閉めてあげることが極めて重要なアンチエイジングになります。つまりは、妊娠をしても産後に骨盤をしっかりと締めてあげることで、最高の若返り法となるのです。器具は一切使いませんので自宅でも可能な方法はたくさんあります。一般に広まっているいわゆる骨盤体操なるものでは産後の骨盤には対処できません。そう易々と他力では開いたり閉じたりはしてくれないのが骨盤です。強引なことをすると繊細な女性の体調をかえって崩してしまふことが多いようです。指導の安心して行っていただけのプログラムです。産後よく問題になる腰痛、骨盤周囲の痛み、尿漏れ、便秘、母乳の出の悪さ等も骨盤を閉めることにより解消される部分も多くあります。体の状態を観て、その人に合った自宅でできる方法も指導いたします。

指導対象；分娩後3カ月以内まで

できれば6週間以内の方

月、水、金曜；午後1時～7時頃までの間

指導時間；60分

指導料；8000円

ご予約・お問合せ；自然体塾（池田医院内）075-253-1280

HPアドレス；<http://www.ikedaiin.net>

（午前10～11時、昼間12：30～1：30、夕方5時以降がつながりやすいです）