

自分時間も大切にしながら心も体もリフレッシュ

training and relaxation

# 産後フィットネス

2つのコースからお選びいただけます。



リラクスメインコース

ストレッチとほぐしを中心にリラックスしながらインナートレーニングも行っています。

生後6ヶ月未満のお子様も一緒にご参加いただけます。

※保護者様の責任のもと見守りをお願いします。

☆実施日 火曜日

(各コース隔週で行います。Instagram  
またはお電話にてご確認ください。)

☆対象者 産後6週～

帝王切開の方は産後8週～

☆時間 10:00~11:00

☆場所 多目的室

☆料金 ¥1,000



トレーニングメインコース

筋力アップと体力向上を目的に脂肪燃焼を目指します。

※こちらのコースはお子様の参加はできません。

運動後は当院自慢のレストラン  
でホッと一息していきませか？  
ドリンクサービス付き



当院でご出産以外の方の参加も可能です。お友達もお誘いの上ご参加お待ちしております。

Total Health Clinic

お問い合わせ・ご予約はお電話にてお願いします

📞 080-3141-3361

詳細、スケジュールは  
Instagramにて  
ご確認ください



@TOTALHEALTHCLINIC.J