

発売中

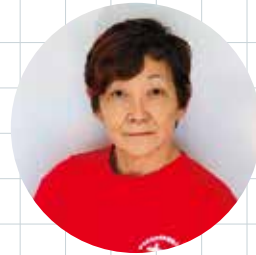
自宅で手軽にいつでもできる

妊婦さんのポーズストレッチ



定価 1,000円 (税込)

大ベテランの私の経験と知識を詰め込んだ一冊、ぜひお手元に



著者紹介

妊婦体操指導歴**33年**
エクササイズ指導歴**37年**
日本マタニティフィットネス協会ゴールドインストラクター

わかりやすい
イラストと一緒に
自宅で手軽に
運動しましょう♪



出産、育児に備えて
「動ける体」をつくりましょう

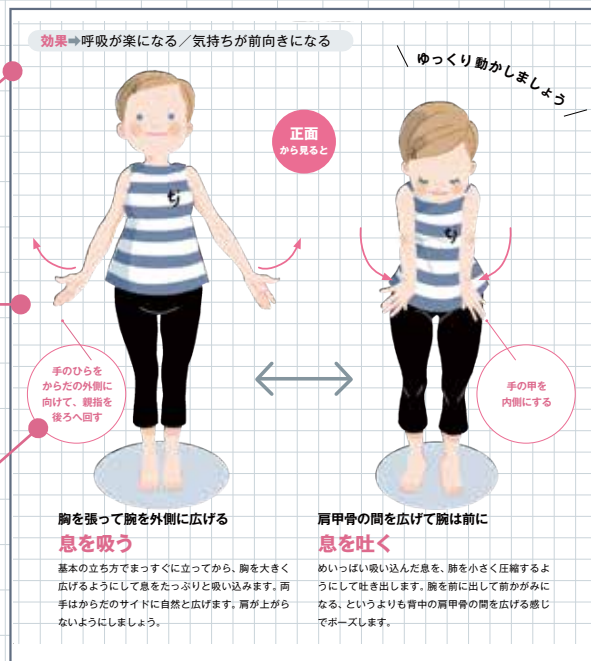
自宅でできる、わかりやすい解説付きなので
いつでも実行できます

自宅でできるポイント!

効果がわかりやすい

全てのページに
見やすいイラスト

運動時のポイントも
わかりやすく



妊娠中のエクササイズを
安心して楽しむルール付き!
マタニティフィットネス指導
ベテランの高良順子が
丁寧に説明します♪

妊娠中のエクササイズを
安心して楽しむルール

妊婦健診に定期的に会い、
ドクターの指示に
従いましょう



「おなかが強る」と感じたら
すぐストップ!

おなかの赤ちゃんの正体は、子宮の右横で、お母さんの背骨に寄りかかっています。妊娠中は、子宮が大きくなるおなかの圧力が強くなり、おなかの赤ちゃんが痛むことがあります。すぐに呼吸を緩くして、おなかの圧力を減らしましょう。おなかの赤ちゃんが痛む場合は、すぐに医師の診察を受けてください。医師のOKがなくても、運動はすぐストップして、休みましょう。

 動画解説付き
PC・スマホで動きが見れる!

ご購入
お問い合わせ
はコチラ→

会社名
電話
メール

合同会社からだ生き活き運動スタジオ
098-943-7332
ikiikiouen.junka@gmail.co

Webサイト

