

# 竹内結子さんのトレーナーMicaco

## マタニティ・インスパイリング

### 安産と体重コントロールの骨盤矯正



赤ちゃんを産んだら、出産前より美しくなるのだって夢じゃない。

骨盤の矯正と体幹部の深部筋刺激で代謝力がぐんぐんアップして痩せやすい体に！

体を支える骨格、なかでも体幹にあたる骨盤のゆがみを正すことで体を芯からリメイクするこの方法は、骨盤が開きやすい妊娠中から産後にかけておこなうことで腰まわりから下半身を驚くほどすっきり引き締めることが可能。と同時に、骨を支える深部筋(インナー・マッスル)が刺激され、中心から代謝のいい痩せやすい体になれます。出産時は深部筋が重要！日常生活ではなかなか身につけません。おススメです！！

## 平成 22 年夏の生徒募集開始（先着 10 名様まで）

対象：スタート時（産前） 16 週～（里帰りもOK）  
（産後） 1 カ月～6 ヶ月（育良で出産の方）

日時：（産前） 毎週金曜午後 3 時～（講師：Yukiko）  
（産後） 毎週日曜午前 11 時～（講師：Misa）

☆産前・産後共に 2 度 Micaco レッスンがあります！！  
（産後の Micaco クラスは曜日が変わります。金曜日合同）

場所：育良クリニック5F ホール

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物

詳細（レッスン料やスケジュール）はホームページをご覧ください。  
4F 受付でもご案内できますのでご興味のある方はお声掛けください。

お申し込みについて  
4F 受付にお声かけください。  
電話でも承ります。  
午前 9 時～午後 6 時まで

※医師の指示以外のお休みはいかなる理由でも返金できませんのでご了承下さい。  
※レッスンの終了前にご出産された方は差額を返金いたします。