産後のココロとカラダのケアにぴったり

産後ヨガとピラティス

産後のお母さま方に合うように体操が工夫されています。負担のないポーズでゆったりとした動きで構成され、1ヶ月健診後から行えます。産後の身体が楽になるように必要な体操が積極的に取り入れられています。場所を取らずに自宅でも簡単にでき、体力の消耗がなく行うことができます。

産後ヨガの効果

健康を保ち、腹式呼吸をしながらポーズをすることで内蔵が働き、神経のバランスが整ってきます。それによって骨盤底筋群をきたえ、便秘や腰痛、むくみなどの不快な症状の緩和にも効果があります。

開催日

2025年

6/3　7/1　9/2　11/11　12/2

2026年

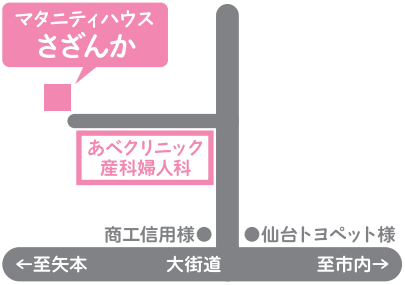
2/3　3/3

時　間

10：30 ～ 11：15（45 分）
（受付時間 10：15 ～ 10：30）

場　所

マタニティハウス さざんか



ご予約

あべクリニック産科婦人科 HP「教室予約」からご予約下さい。
他院出産の方はお電話（080-5552-5315）、または
LINE、Instagram DM からご予約ください。

あべクリニック 母乳外来

@ABECLINIC_ISHINOMAKI

←お知らせのほか、
開催している教室の様子も
ご覧いただけます♪

持ち物

□お飲み物
□汗拭きタオル
□お子さまに必要な物
（オムツ、ミルク、おしゃぶり、お着替え等）

※ 動きやすい服装でお越しください。
※ ヨガマットは病院で用意しています。

料　金

産後の方どなたでも 1,300円

講　師

ヨガスタジオ　HARERU　坂本佳那先生

※ お子様連れでお越しの際は、事前に LINE または Instagram DM で
お伝えください。保育士が託児に入ります♪

ピラティスで
なりたい私を叶える

産後ピラティス

ピラティスって何？

ピラティスは、身体の内側（インナーマッスル）や身体の中心（体幹）から動くことで全身のバランスを整えます。

ピラティスの効果

- 骨盤底筋群が回復する（尿もれ、子宮脱の改善、防止）
- 腹筋群が回復する（腰痛・肩こりの改善）
- 姿勢が改善する（全身の筋バランスを整える）
- 心が安定する
- ホルモンのバランスを整える
- 母乳の分泌を促進する

ピラティスで正しく筋肉を使い、骨盤を整え
産後の身体の悩みを解決していきましょう♪

開催日

はるか先生の開催日　毎月第２木曜日

2025年　4/10　5/8　6/12　7/10　8/21　9/11　10/9　11/13　12/11

2026年　1/8　2/12　3/12

めぐみ先生の開催日　2025年5月16日　5月16日は13時30～（金）

6月3日（火）11時から、7月1日（火）11時から

めぐみ先生の開催日は都度のご案内となります。1ヶ月健診時又はInstagramにて告知します。

時間

はるか先生　11時から11時45分まで（受付10時45分～）

めぐみ先生　午前開催の時　11時から11時45分まで（受付10時45分～）

午後開催の時　13時30分から14時15分まで（受付13時15分～）

場所

マタニティハウスさざんか

〒986-0859
宮城県石巻市大街道西
二丁目1番80号
「マタニティハウス
さざんか」

当院の駐車場を
ご利用ください

ご予約

あべクリニック産科婦人科HP『教室予約』からご予約ください

他院出産の方はお電話（080－5552－5315）又はLINE、InstagramDMからご予約ください

持ち物

□お飲み物　□ハンドタオル　★動きやすい服装でお越しください

料金

産後の方どなたでも1,300円

※お子様連れでお越しの際は、事前にLINEまたはInstagramDMでお伝えください。保育士が託児に入ります♪

講師

講師

Sato Haruka

＊ヨガ・ピラティスインストラクター＊
宮城県

講師

野﨑　恵

Pilates　Bodynote