

# YOGA & BALANCEBALL Class

《毎週 水曜日》

## ヨガ・バランスボール教室を開催します

A.M 10:30~

妊婦さん向けは産後を見据えた  
マタニティクラス(ヨガ)

P.M 13:00~

産後の方は赤ちゃんとできる  
産後バランスボールエクササイズ

場所：4Fスタジオ

持ち物：動きやすい服装、  
お飲み物、タオルなど

当院に通われている方

2000円

他院からの方

2500円

先着10名様

午前の部 妊娠16週~

※初回医師の診察時、許可をもらってください

午後の部 産後1ヶ月健診で異常なく  
産後2ヶ月以上過ぎた方



kiyomi

田口 清美



一般社団法人体力メンテナンス協会認定

指導士養成講師  
バランスボールインストラクター  
体力指導士  
産後指導士  
骨盤矯正師



産後ケアを通じ、夫婦で家族で社会全体で一人一人の人間的な成長を目指したい。  
レッスンや講座を通じ、人の繋がりから孤独や鬱の軽減も目指したい。

1976年生まれ。  
名古屋市出身。接客業や事務職を経て結婚、出産。

第1子の産後に身体のしんどさや気力の低下、メンタルの不安定さから毎日の日々をこなす事に精一杯。そんな中、協会代表理事の産後トータルケアクラスを受講し、身体と気持ちに少しづつ余裕が出てくる。育児後に事務職に復帰するも、フルタイム勤務と育児の両立の壁にふちあたる。

第2子を出産後、産後トータルケアクラスを再受講。身体の不調からくるメンタルの不調は程よい運動で改善される。と改めて実感し、会社員を辞め、体力メンテナンス、産後ケアを伝える側を選択。

協会のメソッドを学び、産前産後女性から、子ども達、働き盛りの会社員や更年期時期の女性達、高齢者へも、バランスボールエクササイズや、体力メンテナンス、産後ケアを通じ、身体と心を調整し人生を楽しむ大切さや、手法を伝え続けている。個人開催のクラスから、児童館や子育てサロン、保健センター、保育園、幼稚園など、行政との仕事も担う。インストラクター育成も行なっている。