

オンライン運動プログラム開催！ 〈ルネサンスオンラインライブストリーム〉



※プログラム内容は変更する可能性があります。

申込不要

手ぶらでOK

① 15:30～16:00

ママといっしょにヨガ



1か月後健診後～歩き出す前の赤ちゃんのご家族様を対象に、産後の体に効く全身を使ったヨガのポーズが中心のプログラムです。

② 16:00～16:30

骨格リセットエクササイズ



筋肉の緊張をほぐし柔軟性を回復することで、骨格を正しい位置に戻していくことでカラダの左右バランスを整え体の不調を改善します。

③ 16:30～17:00

フェイシャルセラピー



顔回りのリンパケアを行うことで、むくみ、しわ、たるみなどの症状が解消される効果があります。

④ 17:00～17:30

ムーンセラピーヨガ



月の満ち欠けから心身に受ける影響を考慮して行うヨガ。月齢に合わせたポーズとセルフセラピーで心身の癒しと調和を図るプログラムです。