

マタニティストレッチ & マタニティヨガ



- ・足の張り、腰の張りがラクになりました。(41歳、29週)
- ・身体が伸びてとても気持ち良かったです。ありがとうございます。(33歳、22週)
- ・2日間だるくて出かけられませんでした。ここに来て気持ち良く楽しく出来ました。(35歳、35週)
- ・身体が軽くなります。家で自分で行っても思うように軽くならない。何かが違うのです・・・(41歳)
- ・久しぶりにストレッチをして、身体を伸ばせたので気持ち良かったです。(35歳、24週)
- ・出産まであと少し、身体を動かしてリフレッシュになりました。(35歳、37週)
- ・まだ赤ちゃんが下がってきていないので家でも動いて頑張ります。毎週楽しみにしています。
- ・初めてでしたが、無理なく楽しくリラックス出来ました。また参加したいと思います。(28歳、32週)
- ・ストレッチ後、すぐにトイレに行ったら顔がスッキリ！気持ち良かったです。(41歳、36週)
- ・普段使わない筋肉を使えました。もっと早く参加をすれば良かったです。(32歳、39週)
- ・身体が固くなっていたので気持ち良くストレッチできました。肩こり解消にもなりそうです。続けてレッスン受けたいです。

裏面へ → → → → →





- ・ひめトレでこするだけで、脚や腕がラクになりました！おしりの筋トレがんばらなきゃ～と思いました。とても参考になりました。（39歳、31週）
- ・35週でお腹が重くても無理なく参加できました。出産まで参加できる時は参加していきたいです。
- ・だんだん寝られなくなっているのですが、参加した日はよく眠れてスッキリします。（38歳）
- ・栄養士さんに食育の話も聞いて良かった。（41歳、17週）
- ・股関節がすっきりしました。（35歳、29週）
- ・みなさんとお話をして、いつもためになります。（33歳、30週）
- ・参加後はいつもスッキリします。船橋アリーナも参加したいのですが、幼稚園のお迎えに間に合わないため参加できず、とても残念です。
- ・マタニティライングループ参加しました。よろしくお願いします。（42歳、21週）
- ・腰痛対策を色々教えてもらえて良かった。（35歳）
- ・楽しく参加させてもらっています。予約を取りづらいのが残念です。（38歳、37週）

