

## 妊婦整体外来,産後整体,妊活整体のご案内

### 妊婦整体

つわり・腰痛・股関節痛・お尻の痛み・恥骨痛・骨盤周囲の違和感・肩こり・冷え・むくみ・脚のつりなどの症状の改善を目指します。痛みを取り除くだけではなく、体が重だるいなどと感じている方も心も体もリラックスしていただけます。

施術はお母さんやお腹の赤ちゃんの安全を第一に考え、お腹に負担のかからない横向きの姿勢（クッションを使用したシムス位）で行いますのでご安心ください。

安産の為の体作り・産後の美しく健康な体の維持のためにも妊娠中のメンテナンスをおすすめいたします。

### 産後整体

妊娠～出産で疲労した全身の筋肉を丁寧にほぐし、骨盤周りから全身を整えていきます。

代謝を高めることで乳汁分泌促進作用もあります。

入院中は病室でご利用いただけます。（帝王切開の方は医師の許可が出てからとなります。）

気持ちよく育児をスタート出来るようサポートいたします。

### 妊活整体

妊娠に向けて、骨盤周りの緊張をゆるめ、体のゆがみや冷え性の改善など、心身のコンディションを整えるお手伝いをいたします。

### ご案内

ボキボキといった関節操作は行わず、硬くなった筋肉をほぐし、状態に合わせてストレッチも行います。

ご自宅でのセルフケアのアドバイスもいたします。

#### 【料金】

1回 60分：4200円（カウンセリング含む）

#### 【曜日】

毎週金曜日

#### 【予約方法】

外来受付またはお電話にてご予約希望をお伝え下さい。

#### 【担当】

マタニティセラピスト/ヨガ講師 鈴木夏樹

詳細：

マタニティ整体公式ホームページ

<http://www.mamatherapy.net/zushi/>