

トコちゃんベルトの正しい使い方、妊娠中の体づくりのために

トコちゃんの 骨盤ケア教室 のご案内

トコちゃんベルトは妊娠初期から



「子育てはお腹の中から」！
健やかな赤ちゃんの成長のために
“骨盤ケア”を学んでみませんか？

骨盤ケアの必要性・毎日のケア方法



骨盤ケアの必要性や、日常生活で気をつけたい動作について学びます

骨盤を
ゆがませない
座り方実践中

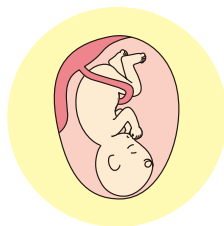
骨盤ケアは産後から？

いいえ、妊娠中から始めるのがベストなのです！

目指すのは「まるいお腹」？

「お腹の赤ちゃんの姿勢」は生まれた後も？

骨盤をととのえると、お産がスムーズに？



妊娠中こそ知ってほしい！

快適なマタニティライフを過ごすためのセルフケア方法をご紹介します

骨盤をととのえる体操



毎日できるセルフケアを学びます

気分
スッキリ！

トコちゃんベルトⅡの着用



着用位置と
強さは、これで
バッチリ！

実際にトコちゃんベルトを着用します

その他にもベルトのサイズ測定や、体のゆがみ・骨盤のゆるみチェックなど内容盛りだくさん！

会場

参加費

ご質問や詳細はこちらまで

