

産後の体のメンテナンス

第1回

第2回

復職に向けて「産後のカラダのメンテナンス」をしませんか

9月27日/10月25日

10:30~11:45

お子様と一緒に参加可能です

参加費：各回500円（保険代）

定員：10名

対象：産後2年以内のママ

生後2年以内のお子様は
ご一緒にご参加いただけます。

復職前の心配事ナンバーワンは、ズバリ「体力！」です。

ピラティスと産婦人科医を味方につけて、体力UP、健康UPを目指しましょう！

プログラム1

産婦人科医が回答、産後のお悩み解消します！

誰にも聞けない産後の悩みズバリお答えします！

- ・復職前に断乳したほうがいいですか？
- ・生理痛がひどかったから、また生理が来ると思うと憂鬱です。
- ・次の妊娠はいつからできますか？
- ・高齢妊娠ですが、大丈夫でしょうか？

講師：産婦人科医 医学博士

ふじたさところ



プログラム2

ピラティスで産後の歪んだカラダを整えましょう！

育児と仕事を両立するための体力作りをしながら、キレイなカラダに！

- ・妊娠前よりキレイなカラダになるポイントを伝授！
- ・骨盤底筋・お腹ぽっこり・姿勢が悪い…。産後のお悩みを即解消しましょう。
- ・お子様が寝ている間にできる！1日5分のちょっとした努力でスムーズな復職。

講師：ピラティスインストラクター

うてなあや



プログラム3

参加者と講師とみんなでワイワイ交流会

講師を交えて交流会、本音トークで語りましょう。価値観の合うママ友をつくってくださいね。

前回ご参加された方からはこのようなお声をいただきました

- ・産後初めての外出でドキドキしましたが、想像以上に楽しめました。体を動かす事ができ、リフレッシュができました（34歳）
- ・ピラティスだけでなく、産婦人科の先生から普段は聞けない情報を惜しみなく教えてもらい、満足感いっぱいのイベントでした（29歳）
- ・ピラティスの内容、サロンの環境、共に充実していて親子で楽しむ事ができました。（40歳）



誰もが体験する産後の育児疲れ、一人で悩まないで私たちのイベントに参加して新しいお友達を見つけませんか？

《当イベントの企画・運営責任者・インストラクター》

うてなあや UTENA STYLE代表

法政大学卒業後、日本生命保険相互会社に入社。20代前半に子宮内膜症・頸椎損傷し、健康なカラダ作りに関心を持つ。自身のリハビリとしてNYのピラティススタジオにて治療。2005年よりインストラクターとしてセッションを開始。出産経験を生かし、産後プログラムを作成。働く女性の支援活動の1つとして、三井住友海上火災保険株式会社にて育休復帰支援セミナーを担当。2014年に、三井住友海上経営サポートセンター主催 起業家育成塾に参加。



《講師》

ふじたさとこ 産婦人科医

大阪大学大学院卒業。医師としての経験及び自身の出産子育て経験から産後の女性の支援活動を行っている。現在はFMC東京クリニック（九段下）勤務

会場のご案内



JR中央線・総武線「御茶ノ水」駅 聖橋口(徒歩5分)
都営地下鉄新宿線「小川町」駅 「B3b」奥出口
(徒歩2分) 東京メトロ千代田線「新御茶ノ水」駅
「B3b」奥出口(徒歩2分)
東京メトロ丸の内線「淡路町」駅 「B3b」奥出口
(徒歩2分)

〒101-8011 東京都千代田区神田駿河台3-11-1

開催日・持ち物

・ 9月27日 ・ 10月25日
10:30~11:45
お子様と一緒に参加可能です

動きやすいウェア(会場には更衣室はございません)・
タオル(汗拭き用)・バスタオル(ピラティスマットの代用)もしくはヨガマット・お水などのドリンク・参加費500円(保険代)

お申し込み方法はメールになります

お申込先:UTENA STYLE 予約受付担当窓口/ utenastyle@gmail.com

※お申し込みは、下記項目を明記の上メールにてお申し込み下さいませ。

①参加者様の氏名 ②年齢 ③ご住所 ④お電話番号 ⑤参加日

※2回コースですが、1回のみのご参加も可能です。

※キャンセルをされる場合は、必ずご連絡下さい。

※お申し込みの確認、及びご参加者のご希望に沿ったプログラムにする為、当イベントの運営責任者よりメールもしくはお電話にてご連絡をすることもございます。

※ご質問・お問合せもメールでお寄せください。(このイベントに関する問合せはECOM駿河台でお答えすることができません)

本お申し込みの際にご記載いただいたご参加者様の情報およびお問い合わせの内容については、主催者の三井住友海上および講師のウテナスタイルで共有し、本サロンの運営や頂戴したお問い合わせへの回答のために利用させていただきます。また、三井住友海上ならびに三井住友海上グループ、およびウテナスタイルが今後開催するイベント、セミナー等のご案内や当セミナーに関連するサービス等のご案内のために利用させていただくことがあります。予めご了承ください。