



6月8日(木) イベントのご案内

ママはキレイに、赤ちゃんは楽しく。
一緒にできる、美骨盤メソッド



美骨盤メソッド「コツミック」

cotsumic

6月8日(木) 10:00-11:00 都幼稚園 にて開催

対象：首が座ってから歩き始めるまでの赤ちゃんとそのママ

※当日は動きやすい服装でお越しいただき、普段お使いの縦型抱っこ紐をお持ちください。

※定員各回 12組、申込先着順で定員になり次第、締め切らせていただきます。

※終了後にはお家で続けられる「セルフケアシート」を差し上げます。

参加費 無料!



産後のカラダ、早めにケアして、**元の体型**に戻したい。

でも時間がない。ジムにもエステにも通えない。

そして何より**ずっと赤ちゃんと一緒に**いたい。

そんな迷えるママに

「**母子同伴の骨盤補正メソッド**」をお届けします。

赤ちゃんを抱っこしたり、持ち上げたり、

お腹に乗せたりしながら**カラダをひきしめ**、

最後は**エイベックスの音楽**で**楽しくダンス**。

気持ちよく動いて、ママにしっかり効いてくる、

一石二鳥のワークアウトです。

- 1 赤ちゃんと一緒に楽しく、安全にできます。
- 2 日常生活における正しい育児姿勢を身につけられます。
- 3 出産でダメージを受けた「骨盤底筋」の回復を促します。

cotsumic が大切にしていること

ご参加のお申込み先

都幼稚園 千葉県千葉市中央区都町 1-46-22

TEL : 043-231-7047

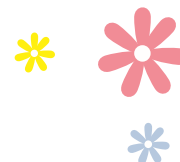
cotsumic に関するお問い合わせ

エイベックス・エンタテインメント株式会社

TEL : 03-5545-9717 (10:30 -18:00)

産後のママたちに送る 60 分間のスペシャルプログラム 赤ちゃんと一緒に、安心して キレイに

親子一緒に「cotsumic」なら
60分があっ!という間。
3つのパートには、意味と工夫がもりだくさんです。



基本メソッド

まずはカラダの声を聴くことから。
出産を経たカラダを Before / After で
詳しく理解して、エクササイズの基本を固めます。
あなたのカラダは正しく動いていますか？



応用メソッド

カラダの動きを意識しながら、いろんなツールで
アクティブに動くパート。
抱っこ紐を使ったメニューなど、育児の合間にで
きるカンタンで効果的なものばかりです。



代謝アップメソッド

正しい動きを覚えたら、音楽に合わせてダンスサイズ。
ユラユラ抱っこなどの日常的な動きに
楽しいステップを織り交ぜて、
親子で楽しくストレス発散！



骨盤を正しく矯正しないと、どうなるの？

骨盤（底筋）は、内臓を適切な位置に保持し、
また排便排尿機能をつかさどる役目を担っています。
これが出産によってダメージを受けたまま正常な位置に
戻らないと、下のような悩みにつながることも。
産後の骨盤ケアはできるだけ早いうちに
また正確に行うことをおすすめします。

下っ腹
ぽっこり

冷え性

便秘

姿勢の
ゆがみ

肩こり
腰痛

尿失禁



メソッドは医科学にもとづいたボディメンテナンスに実績のある
パーソナルジムqualiaが監修。



<http://cotsumic.jp>

