

何年後も自分らしく 今日を心地よく過ごすために

反り腰

ぽっこり
お腹

痩せやすい身体作り

骨盤ケア

巻き肩

尿漏れ

2025.02.01_[土] START!

1

姿勢診断

現在のあなたの姿勢を診断し
あなた自身が、今のあなたの
状況を把握することができます。



2

骨盤軸整体 (ベーシック取得)

骨盤軸整体で身体の軸を整え、
その場で、身体の安定性を
実感することができます。



3

ピラティス (PHI資格取得)

悩みに合わせた個別メニューを
マンツーマンで行います。
一生モノの知識と習慣を。



事前予約制 / 予約サイトよりご予約ください！

日程 Instagramに随時掲載

時間 13:45~15:15/1枠45分

料金 5,000円

対象

産後1か月健診後から産後1年まで
当院で出産された方、
妊婦健診で通院歴がある方



▼ご予約はこちら



インストラクターのプロフィール /

キャッスルベルクリニック

助産師 森本恵美

ウォーキングのコンテストの出場経験から、
姿勢の大切さ、健康に興味を持ち、
体にまつわることを学んでいます

資格

・助産師 ・PHIピラティス資格
・骨盤軸整体ベーシックインストラクター

