プログラム内容

期 間

まずは1週間に2回、3ヶ月間を推奨しております。
ただし個人差がありますので、先生と相談して期間、回数を決めましょう。

施 術 時 間

1回の施術時間は約30分です。
初回の姿勢チェックは時間がかかりますので姿勢チェックがある時はお時間に余裕を持ってお越しください。

施 術 後

個人差はありますが、1度の施術で腰や股関節に変化を感じる方もいらっしゃいます。
産後は特にデリケートですのでゆっくり時間をかけて少しずつもとの状態に戻していく必要があります。
継続して通院することが大切です。

● 施術時の服装

脚を上げたりする施術がありますので、動きやすいパンツスタイルで来院されることをおすすめします。

少しでも不安のある方、
ご不明点のある方は
スタッフまで！

引き締めたい 産後の骨盤

産後骨盤チェック

- □ 妊娠前のズボン、スカートがはけなくなった
- □ 下腹のぽっこりが気になる
- □ 下半身太りが気になる
- □ お尻が大きくなった
- □ 腰に違和感がある
- □ 骨盤周りに痛み、違和感がある
- □ 股関節に痛みがある
- □ 尿漏れが気になる
- □ 首コリ、肩コリがある

1つでも該当する場合は、一度ご相談ください

HONEY-STYLE
ホネからつくるキレイなカラダ

008-201705-LL

産後骨盤プログラム

そうだ、姿勢のプロに
相談しよう。

産後骨盤プログラムの流れ

姿勢チェック

施術前に様々な姿勢チェックを通して、現在の骨盤の状態を確認します。

▼

施 術

姿勢チェックの内容に沿って、施術をしていきます。

▼

セルフケアのご説明

サポートノートを使って生活習慣やストレッチのご説明をします。

姿勢チェック

❶ 姿勢写真

姿勢分析シートの前で背面、横向きで2枚撮影します。
ご希望の方は、変化の出やすいお尻の写真も撮影できます。

どんなふうに変わるのか楽しみ！

❷ 骨盤チェック

立った状態と仰向けの状態で骨盤周りを測定し、分かりやすく数値化します。

骨盤の周りを測るのは初めてかも！

施 術

一部をご紹介!

●股関節へのアプローチ

股関節の動きを利用して、骨盤を起こしていきます。

股関節がほぐれる感じ！

●背筋へのアプローチ

お子さまの抱っこなどで緊張しがちな背中の筋肉をほぐします。

身体が軽く感じるかも！

●肩甲骨周辺へのアプローチ

上半身の筋肉のバランスを整えていきます。

こんな動き自分じゃできない！

痛みを感じた場合は、無理をせず先生に伝えてくださいね。

セルフケア

自宅でのケアも丁寧に教えてもらえる!

施術の振り返りを行います。身体の状態に合わせて、生活習慣の注意点や、自宅でできるストレッチもご紹介します。

＼ プログラムを受けられる方にプレゼント！ ／

サポートノート

施術を受けられる際に使用しますので、忘れずご持参ください。