

ポポラ

<連絡先>

TEL:090-9266-3136

問い合わせ時間:8時～18 時

ホームページ:<https://popora-kotsuban.com>

<対象>

主に出産前後にかかわる身体のマイナートラブルをお持ちの方

<内容>

●出産前後の身体的マイナートラブル(腰背部痛、肩こり、尿漏れ、股関節痛、骨盤帯痛、臓器下垂感、腱鞘炎、全身の動きづらさなど)に対し重症化、産後うつなどを予防するために身体機能改善を目的とするサービス。

●骨盤～背骨周囲の関節や筋肉を整え、ストレッチ、筋膜リリース、筋力トレーニングなどの運動指導、セルフケア方法、抱っこや授乳育児姿勢など動作の確認、伝達等のサービス。

<料金一覧>

●骨盤ケア(50 分) 4,500 円 (初回のみ 60 分 6,000 円)

●尿漏れ・臓器脱予防のエコーによる運動指導(50 分) 4,500 円(初回のみ 60 分 6,000 円)

●産後スペシャルコース(50 分×4 回) 16,500 円

<事前予約>

必要 (※利用希望日の 2 日前までに)

<ご利用の方へのご案内>

サービスの実施は、おはな助産院で行います。