

産後のママのためのヨガとおしゃべり瑠璃色サロンの

ご案内



産後のお体のケアをどうしていいかわからないで過ごしてきたママ、次のお子様を妊活中のママ、オンラインレッスンで気持ちとからだをしなやかに穏やかに整えていきましょう。



こんにちは、いかがお過ごしでしょうか？

コロナの影響で産後のお母さんのためのヨガも閉鎖されているところが多く、ママ友とのプレイデートも自粛期間中は難しいのではないのでしょうか？また自宅での一人での動画レッスンでは張り合いがなく続かない、というお声をよく聞ききします。小さなお子様がいても、ご自宅でのレッスンならお出かけすることなく気楽に参加していただけます。また、ヨガ中はミュートにして動画をオフすることもでき、講師の動きだけを見てヨガに集中できます。

妊娠→出産→産後にかけての体の変化はとてもダイナミックです。ヨガで自律神経を整えることで、ホルモンバランスの変化によって不安定になる心をケアすることもできます。出

産によってゆるんだインナーマッスルもヨガのポーズで整え鍛えていきましょう。

ヨガのメリット

- 産後の不安定な精神状態にあるママも、ゆったりとした呼吸で気分がスッキリします。
- 産後に起こりがちなママの不快感(肩こり・腰痛・腱鞘炎・頭痛など)の改善をサポートします。
- 子育てに必要な体力がつくとともに、美しい姿勢になっていきます。
- 次のお子さんを妊活中のママも体全体の血流が改善されることで、妊娠しやすい体づくりを目指します。

対象； 出産後のお母さま（お産後何か月でも受講可能です）

次のお子様を妊活中のお母さま

産後すぐの方は産後の検診が終わって医師より産後のエクササイズの許可を口頭でかまいませんので得てください。

日時 第2, 4日曜日 産後のヨガ 10時～10時45分、その後、30分おしゃべり瑠璃色サロン（おしゃべり瑠璃色サロンはお時間のある時だけ参加でOKです。お時間のある方、他のお母さんとお話したい方、講師に子育ての質問がある方、授乳しながらだけど映像をOFFして”耳”だけお話に参加することもできます。）

料金 初めての方の参加は無料

ドロップイン 15ドル

チケット制4枚 48ドル、チケット制8枚 80ドル

プライベートレッスンも承っております。お時間の都合がグループレッスンではつきにくいお母様、または特別にからだの個別的なリクエストが必要なお母様用にプライベートレッスンも承っております。オンラインセッション前に20分程度の事前カウンセリング（無料）を行います。肩こり・骨盤底のゆるみ・腹筋のおとろえなど、今、ママが一番気になっていること、をお聞かせください。レッスン当日は、リクエストにお応えしつつ、産後の経過に合わせた強度で運動を行います。おうちでの練習方法や、日常生活でのアドバイスもお伝えしていきます。

プライベートレッスン各レッスン／45分／45ドル

予約方法

クラスの予約はメールにて前日の正午までに行ってください。 [予約メールは](#)

doulacare2007@gmail.com まで。予約いただいた方にメールで前日までに ZOOM リンクをお送りいたします。

お支払い方法

PayPal あるいは Zelle でお支払いの際は doulacare2007@gmail.com までお支払いください。Venmo の場合は、Flourish Doula で検索すると、私の写真がでできます。そちらに送金をお願い致します。

料金は、安心のあと払い制

どうして料金が後払いなの？小さいお子さんがいらっしゃるお母さんはお子さんがぐずったり、クラスの途中で授乳になったりとクラスを退出せざるえないこともあります。そんなハプニングはよくあることなので、クラスはあと払い制にさせていただいています。もし途中で退出された場合は料金はお支払いいただく必要はありません。また次回のお越しをお待ちしております。気楽にクラスに参加してほしい、それがあと払い制の理由です。

チケットをお買い求め頂いた方のカウントの方法

チケットをお求め頂いた方は、各クラスのヨガの後、こちらでスクリーンショットをとって出欠の確認をさせていただきます。その時に写真に写っている方のみが、ご参加いただいた方と認識し、こちらで購入チケットより一枚チケットをマイナスしていきます。お母様の方でもチケットをカウントさせていただいて、残り0になれば新しいチケットを購入してください。

クラスキャンセルの方法

急なご予定変更、体調の変化、授乳などキャンセルが必要な場合がありますが、キャンセルの必要はございません。また次回のご参加お待ちしております。

チケットの払い戻しについて

チケットを購入したけど、払い戻ししたいということであれば全額返金いたします。(ただし購入後、一年以降たったチケットは払い戻しできません。)

当日

クラスは5分前にあけますので、ウェイトングルームにてお待ちください。時間になりましたらクラスにご案内いたします。ヨガが始まりましたらミュートにしてください。映像はオンでもオフでもどちらでもかまいません。

10時05分以降にお部屋に入られるかたは、クラスがすでに始まっていることがありますのでミュートにして参加ください。

途中退出は自由です。

持ち物、服装

ヨガマットと動きやすい服装でご参加ください。ZOOMをパソコンあるいはお持ちのデバイスにダウンロードして事前に音声チェックをお済ませください。



講師紹介 住井直子

日本の助産師、四人の子育て中のママ。ベイエリアを中心にオンラインの出産準備クラスやお産の付き添い（ドゥーラ）、産後ドゥーラ、授乳相談を行っています。詳しくは[こちら](#)から。ヨガに出会ったのは三人目を産後直後。三人目を抱っこしながら公園で遊んでいた時に、当時まだ小さい上の二人を叱りながら、バランスを崩して赤ちゃんを転んでしまったんです。幸い、赤ちゃんにケガはなかったんだけど、叱っている自分が何かおかしいってその時に気付きました。三人目の出産で体もずっと不調だったし、小さいことでイライラしたりくよくよしたり、子供のことも叱ってしまって自己嫌悪の日々で。そこで出会ったのがママ友に紹介されたヨガのクラスで、すぐに朝の6時のクラスを申込みました。小さい時から体が硬いことがコンプレックスだった私も続けて10年もすれば固い筋も伸びます。朝に一度体をリセットすると、その日1日体調も私の機嫌も良くなりました（笑）合言葉は、食べて、笑って、ヨガして子育て。

ご意見、ご質問などありましたら[こちら](#)まで。