

プレママ&ベビママ専門ピラティスクラスが 「hohoSTUDIO」にてスタートします

産前産後の女性特有の、カラダとココロの為のピラティス+ヨガ+フィットネス。

妊娠中～産後1年は女性の心身がダイナミックに変化する時。
その特徴を考え、この時だからこそやりたい運動やストレッチに取り組むことにより
母子ともに健康な生活を維持し、家族の絆が深まることを目指します。

株式会社ストーンモリス（本社：東京都渋谷区 代表取締役社長：石森孝一 以下「当社」）は、2015年6月より、産前産後専門のピラティスクラスを hohoSTUDIO にて本格スタートいたしますことをお知らせいたします。



当社では、こどもやかぞくの写真撮影に留まらず、こどもを取り巻く全てのひとが幸せな時を過ごすお手伝いを目指しています。その一環としてスタートするのが、妊婦及び産後1年までの子連れ女性を専門としたピラティスクラスです。

この時期の女性が安心して身体を動かし、リフレッシュし、日々の生活の質を高めていく場所が少ないのが現状です。クラスは、社団法人日本母子健康運動協会にて専門のトレーニングを受けた現役ママがトレーナーを務めます。レッスンは、ピラティスをベースに、ヨガやフィットネスから、この時期だからこそ取り組みたい運動やストレッチを組み合わせています。元々リハビリテーションの為に考案されたのがピラティスです。運動経験がない方も、産前にしっかり運動をしていて早く筋力、体力を取り戻したいと思う方も、それぞれに合わせた強度で指導できるのがこのクラスの特徴です。

ご要望に応じて、プライベートレッスンや出張レッスンも今後対応していく予定です。

<p><補足> ピラティスクラス ホームページ http://mdorii.wix.com/mompilates 社団法人日本母子健康運動協会ホームページ http://mother-child.net/</p>	<p><会社概要> 会社名：株式会社ストーンモリス 代表者：代表取締役 石森孝一 本社所在地：東京都渋谷区本町 6-28-2-611 スタジオ所在地：東京都世田谷区玉堤 2-9-12 第一東京園マンション 101 URL： http://hohostudio.com</p>
--	---

問合せ先 株式会社ストーンモリス hohoSTUDIO（ホホスタジオ）
広報担当 石森美登里（いしもりみどり）
tel：03-6432-3351 e-mail：midori.ishimori@hohostudio.com