

政府予算 4,000 億円とも試算されるマタニティ市場向けの注目エクササイズ  
**スーパー助産師考案のセルフケア・メソッド!**

# 産前産後 ママと赤ちゃんを Happy にする! 骨盤エクササイズ



**腰痛、逆子、母乳分泌、尿もれ etc.**  
**ママの不調を無理なく・やさしく解消!**

妊娠・出産で起こる骨盤などの体の変化は、自然なことですが、ケアを怠ると、腰痛などの各種不調の原因となります。

そこでスーパー助産師セラピスト・下川りん先生が、誰にでも手軽にできて効果の高い厳選エクササイズを分かりやすく指導していきます。

予定収録時間◎60分 予価◎5,500円 (10% 税込)

## 収録内容

■マタニティ期 (骨盤ほぐし、他) ■産後の回復 (骨盤底筋群の戻し、他) ■応用 (骨盤リセット体操、他)

指導監修◎下川りん 看護師・助産師 / 助産院 Sophia 代表

看護師・助産師として多くのキャリアを積んだ後、妊活・マタニティ整体・産後骨盤矯正のセラピストとして、2022年に「癒し空間・Sophia」を開設。取り上げた赤ちゃんは約1,000人、全体の施術は3.5万人以上と、その活動の幅広さからスーパー助産師セラピストとして親しまれている。元椿山荘東京・産後ケアマネージャー。

【書店様向け  
ホームページ】  
<http://www.bab.co.jp/shop.html>

FAXでのご注文→ ☎ 0120-190-162 書店様FAX用注文専用フリーダイヤル

E-mailでのご注文→ [shoten@bab.co.jp](mailto:shoten@bab.co.jp) 書店様注文専用メールアドレス  
☆重版、新刊、パブ etc. 弊社の出版情報をご希望の方も上記アドレスへご連絡ください (空メールで OK!)

新刊申込書	書店帳合	注文扱い	商品名	DVD	ママと赤ちゃんを Happy にする！ 産前産後 骨盤エクササイズ	
				枚		
				予定収録時間◎60分 予価◎5,500円(10%税込) ISBN978-4-8142-0774-9		
		発売	株式会社	BABジャパン		〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-30-11 TEL 03-3469-0135 FAX 03-3469-0162