

ママだって息抜きしたい! リフレッシュしたい!



育児が始まって、毎日忙しく過ぎていきます。
今あなたにはリフレッシュする時間がありますか?
もちろん、子供の年齢が大きくなれば、自然と自由な時間ができ息
抜きできますが、小さい年齢の場合はそういうわけにはいきませんよね。

リフレッシュ、と言っても色々な方法がありますので、
いくつか目的別にご提案していきます!

体の調子を整えたい

 整体/矯正

Renatus 豊栄店【レナトゥス】

- 住 所:新潟県新潟市北区葛塚3247 美容室chuzan 2階
- 電 話:070-4178-5380
- 営業時間:9:30~14:30(予約制)
- 休 日:木曜日と日曜日
- U R L:<https://chuzan2.business.site/>

ここで体験
してきました



※通常ベッドですが、赤ちゃん連れの場合、
床にお布団を敷いてそこに寝て行きます。

お店からのお願い

- 子供連れOK。ただし保育士やキッズスペースは無いので、一緒に部屋にいます。赤ちゃんが好きなおもちゃを持っていくといいです。
- 赤ちゃんと一緒に来る場合、途中で泣いているのをあやしたり、授乳したりすることがあると思うので、施術時間を長めに取って置くと安心です。

おすすめ

- 赤ちゃんのいるママがほとんど選ぶのは骨盤矯正コース。産後2、3ヶ月から出来ますよ。
- 赤ちゃんを育てているとどうしても前屈みになって猫背になってしまったり、授乳などで歪みやすかったりするそうです。施術の合間にママが授乳する姿を見て、歪みを指摘してもらえらることもあるそうです。
- 他にもソフト整体などのコースがあります。
- 自分でも出来るストレッチ方法などを教えてもらえますよ。

体験した感想

- かなりコリが取れて施術後はスッキリ出来ました。自分では気づかない歪みなどを指摘されて驚きました。その人にあった自分で出来るストレッチ方法などを教えてもらったのでとても役立ちましたし、歪みやコリなどを意識する姿勢の心がけにもなりました。