

産後即効でくびれをつくる

# 産後ダイエットクラス



その場でサイズダウン

食べて痩せる

赤ちゃん連れOK!

医師の推薦 外科医 宮崎光史 先生

腹直筋離開や尿漏れを運動指導で軽快させていることは、医師として驚きを隠せません!



医師の推薦 麻酔科麻酔科医 山崎由佳 先生

医療従事者でも抜け落ちていることが多い栄養や運動指導が素晴らしい!産後女性にぜひ勧めたい。



## 協会実績

妊娠前よりくびれた。  
痩せる身体になった。  
と、嬉しい声が多数!

2021年  
オンライン講座約800人が参加  
ダイエットクラス延べ207人のママが参加  
ダイエットクラス参加の9割以上が、産後不調改善

- ・北区ビジネスプランコンテスト2019最優秀賞
- ・2020年 北区地域作り応援団事業採択
- ・北区未来構想委員
- ・延べ10万人の女性のダイエット指導実績

ママたちの  
よろこびの  
声

目立っていた産後のポッコリおなかをきれいにすることができました。身体のコリや癖を取り除く方法も教えてもらい、セルフケアの習慣もつき整骨院通いから卒業できました。

産後5か月二人目ママ



産後2か月。1回の参加でウエストが-8.5センチに。お腹が引っ込んで、帰りのズボンがゆるゆるにびっくりしました。こんな簡単なことでお腹が引っ込むなんて。知らないと損します。

産後2か月女児のママ



1回の受講で、下腹部が-5cmには驚きました。産後、全く痩せられずに8か月。痩せることができるか不安でしたが、2か月8回で4キロ減量に成功し、2クールで10キロ減量成功しました!

産後8か月男児のママ

産後のキレイな身体づくりはこちら

j.sango.diet@gmail.com 090-7730-7809 (新井) <https://j-sango-diet.jp/>



日本産後ダイエット協会  
JAPAN SANGO DIET ASSOCIATION