

# ご案内

場 所 4階 ホール (母親学級同様)

- 参加時期
- ・ マタニティの方は妊娠13週から参加できます。  
(医師からの許可証必要)
  - ・ 産後の方は、1ヶ月検診後から参加できます。
  - ・ 現在当院にて妊婦検診を受けている方及び、1年以内に出産された方産後ケア利用された方  
(その他の方は、  
入会金 5000円が必要になります)

受講費

- ・ 1回チケットまたは、4回チケットをご購入ください。  
※詳しくは、受付でお尋ねください。

予約方法 受付にて承ります。

その他 マタニティの方は、助産師さん、看護師さんによる、赤ちゃんの心音確認と体調確認後、レッスンに入ります。

# 持ち物

- ・ 運動しやすいウェア
- ・ タオル
- ・ 飲み物
- ・ 母子手帳 (マタニティの方のみ)
- ・ 室内シューズ (産前産後エアロビクスクラスのみ)
- ・ バスタオルまたは、おくるみ (産後の方のみ)

# スケジュール

	10:00~ 11:00	11:30~ 12:30
月	※産後ママと ベビーの会	ベビー マッサージ
水	マタニティ ヨガ	産後ヨガ
木	産前産後 エアロビクス	ベビー マッサージ
金		産前産後 アロマ ストレッチ
土	産前産後 エアロビクス	マタニティ ヨガ

## ※ 産後ママとベビーの会

生後1ヶ月から1歳までのお子様とママと親子遊び・プチ親子体操等をおこないます。

その後は、ママ達とたくさんお話をして情報交換などして楽しみましょう。  
(当院で、出産・妊婦検診を受けていた方、産後ケア利用された方対象)

※詳しくは、別紙参照



# プログラム内容

## 産前産後エアロビクス

エアロビクスをベースにした全身運動とトレーニングやストレッチを合わせた総合的なプログラムです。  
体力・筋力・柔軟性向上を目的としています。  
(生後1ヶ月~ねんねのお子様と一緒に参加できます。)

## マタニティヨガ

柔軟性や筋力をアップするプログラムです。  
ヨガの呼吸法は、緊張や不安を取り除いてくれる効果があり、出産に向けて心と身体を整えるには最適です。

## 産後ヨガ

シェイプアップと姿勢調整、機能・疲労回復をするプログラムです。  
ヨガの呼吸法でストレス解消とリラックスし心と身体の調整も行います。  
(生後1ヶ月~1歳位のお子様と一緒に参加できます。)

## 産前産後アロマストレッチ

植物の香りを楽しみながら、身体をほぐします。  
アロマの香りはリラックス・ストレス解消・集中力向上効果などがあり、ストレッチは身体の柔軟性向上し筋肉をほぐすのに効果的な方法です  
(生後1ヶ月~ねんねのお子様と一緒に参加できます。)

## ベビーマッサージ

スキンシップ・コミュニケーションの他発育発達促進・免疫力アップを目的としています  
希望者には、赤ちゃんと一緒にできる、リフレッシュ体操も行っています。