

ご案内

場 所	4階 ホール（母親学級同様）
入会金	当院通院中の方 無料 他医院の方 5,000円
受講費	1回チケット ※受付でお尋ねください。 4枚綴りチケット
許可書	マタニティの方は、医師からの許可書を 頂いた後、参加できます。
予約方法	受付にて承ります。（お電話でも可）
見 学	受付にて、お声がけください。

少人数（定員3名）で、開催しています。

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。
安心して参加することが、出来ます。

スケジュール

	10:00~11:00	11:30~12:30
月	産後エクササイズ	アロマと呼吸と安産姿勢
水	マタニティヨガ	産後ヨガ
木	マタニティエクササイズ	ベビーマッサージ
金	アロマと呼吸と安産姿勢	マタニティヨガ

マタニティママ

マタニティヨガ

ヨガの呼吸法やリラクセスは、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とても最適です。
また、出産に必要な柔軟性向上も目的としています。体の柔軟性は関係ありません。
ゆっくりご自分のペースで全身をほぐし整えていきましょう。

マタニティエクササイズ

軽やかな曲の中で行う、全身運動です。
簡単なステップを組み合わせて動き、汗と共にストレス解消、出産に向けて体力アップ・体重管理を目的としています。

アロマと呼吸と安産姿勢

出産に向けて呼吸と分娩姿勢が取りやすくなるように練習します。
また、むくみ緩和の為の、アロマオイル使用のセルフタッチケアも行います。



産後ママ

産後ヨガ

ヨガの呼吸法でストレス解消とリラクセス心と身体を整えていきます。
また、筋力強化も行い、産後の姿勢調整も行っていきます。

産後エクササイズ

軽やかな曲の中で行う、全身運動です。
簡単なステップを組み合わせて動き、ストレス解消・シェイプアップ・体力向上を目的としています。

ベビーマッサージとタッチケア

スキンシップ・コミュニケーションの他脳や身体の発達促進・免疫力アップを目的としています。
希望者には、植物オイルを利用したハンドタッチケアを受けることが出来ます。

持ち物

運動しやすいウェア
室内シューズ（エクササイズクラスのみ）
タオル・飲み物
母子手帳（マタニティの方のみ）
バスタオルまたは、おくるみ（産後クラスの方のみ）

