

# マタニティビクス

2023年3月  
再開予定!

エクササイズで出産に向けた体力づくりや気分転換を♪

マタニティビクスとは、  
産婦人科医が監修した妊婦のための安心安全な運動プログラムです。  
スロトレ、有酸素運動、お産に必要な筋肉のトレーニングやストレッチなどを1つのクラスに組み込んだグループエクササイズです。  
妊娠中を楽しく活動的に過ごすことが、お腹の赤ちゃんの心身の発達にはとっても大切です。マタニティビクスで、妊娠中を楽しく快適に過ごしましょう!

## マタニティビクスの効果

- ★お産に向けた体力づくり
- ★ストレス解消
- ★骨盤内の血行促進
- ★お産に役立つ呼吸法
- ★体重コントロール
- ★乳汁分泌の促進
- ★むくみ、肩こり、腰痛の改善

- 日時：毎月 第2・4月曜日 14:00～15:00 (メディカルチェック13:45～)
- 場所：1階ホール
- 人数：10名(最小催行人数2名)
- 対象：妊娠15週以降の妊婦さん
- 参加費：有料
- 持ち物：運動しやすい服装・**運動靴**、タオル、飲料水、母子手帳
- ※ **運動靴をお忘れの場合は参加できない可能性がございますのでお気を付けください。**
- 担当者：助産師(日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター)



## 注意事項

メディカルチェック:運動前に血圧や体重測定、助産師による胎児心音チェックを行います。  
初日のレッスン参加では同意書の記入をお願いします。  
更衣室はございません。あらかじめ更衣を済ませてからご参加ください。

## 参加方法

レッスンの参加には予約が必要です。ご予約については受付にご確認ください。  
最小催行人数に達しない場合は、予約の変更をお願いする場合がありますので、あらかじめご了承ください。