

ママフィットI (ヨーガ) のご案内

産後6日目からはじめられる、心と体のエネルギーを高めるためのエクササイズです！

出産後、気になるボディメイク&ケア・メンタル調整を効果的に働きかけ、育児がより良いものになることを目的としています。

<メニュー>

1. 呼吸・ポーズを連動させ、体を温めほぐしていく、
『ウォーミングアップ』と『ボディバランス』
2. 腹筋・骨盤底筋群を引き締める
『フローアエクササイズ』
3. ストレッチや深い呼吸で、心と体をリフレッシュ
『リラクゼーション』

<効果>

- ・ 代謝を高め、脂肪燃焼しやすいボディをつくる
- ・ ホルモン調整と内臓の働きを活性化する
- ・ 筋肉・関節の柔軟性を高める
- ・ リンパの働きを促進する。
- ・ 授乳分泌を高める



<対象者> 当院にて出産、または妊婦健診で通院していた、
産後6週目～18ヶ月までの方

<日 時> 毎週火曜日（祝日はお休み） 10：15～11：15 頃

<場 所> 1階 多目的ホール

（当日は受講前に受付にて診察券をご提示下さい）

<料 金> 800円/回

<持ち物> 診察券、バスタオル・タオル・シューズ・お茶やお水など（水分補給）

<服 装> 運動しやすいもの（Tシャツ・スパッツなど）

<申込方法> 産婦人科にて予約ノートに氏名をご記入ください。

（各回、定員15名とさせていただきます）

