

ママフィットⅡ (エアロビクス) のご案内

産後6週目からはじめられる、エクササイズです。
音楽に合わせて、体を動かしながら有酸素運動と筋力トレーニングで産後のボディラインを引き締め、シェイプアップ&リフレッシュ！
育児がより良いものとなるよう、いい汗流して心も体もスッキリ解消！！

<メニュー>

1. 体を温めてほぐし、脂肪燃焼や体カアップを目指す
『ウォーミングアップ』と『エアロビクス』
2. 腹筋、骨盤底筋群を中心にシェイプアップ・機能回復する
『フロアーエクササイズ』
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>

- ・ 脂肪燃焼
- ・ 機能回復トレーニング (リカバリーワーク)
- ・ ストレスの解消
- ・ 筋肉・関節の柔軟性を高める
- ・ ボディバランスを整える
- ・ 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～24ヶ月までの方
- <日時> 毎週木曜日 (祝日はお休み) 10:15～11:15頃
- <場所> 1階 多目的ルーム
(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 (終了後、受付にてお支払いください)
- <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)

