

# マタニティフィットネスのご案内

やさしいエクササイズで、シェイプアップ&ストレッチ。  
呼吸法を取り入れて心と体が喜ぶおいしさが、ぎゅっとつまった60分！  
定期的に体を動かしてみんなで心と体を鍛え、マタニティライフを楽しみましょう！

## <メニュー>

1. 支え（バーなど）を使って 下肢の『ストレッチ』
2. 筋温を高め、代謝を活発に 『ウォーミングアップ』
3. からだの中の組織に酸素を十分に取り込む『有酸素運動』
4. お産を上手にコントロールできるように 『マットサイエンス』
5. ゆったり呼吸で 『ストレッチ』 & 『リラクゼーション』

## <効果>

- ・ 過剰な体重増加の防止
- ・ マイナートラブル（不快な症状）の解消
- ・ ストレスの解消
- ・ 呼吸や循環機能を促進
- ・ 体力の維持や向上
- ・ 母乳の分泌
- ・ お産のときに役立つ筋力を鍛え、柔軟性を高める



<対象者> 産科医師の許可を得た妊娠16週以降の方(当院で通院、出産される方)

<日 時> 毎週木曜日（祝日はお休み）

11:00～ メディカルチェック（2階処置室）

※体重、血圧測定、赤ちゃんの心音チェック

11:30～12:30頃 マタニティストレッチ

<場 所> 産婦人科 1階 多目的ルーム

（当日は受講前に受付へ診察券をご提示下さい）

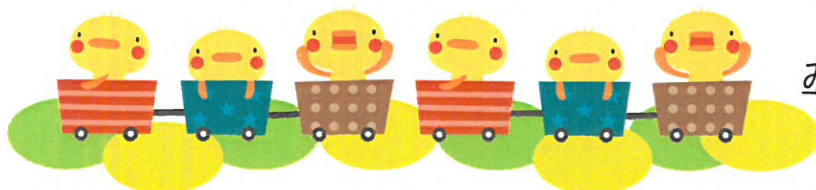
<料 金> 800円/回 終了後、受付にてお支払いください

<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）



みたき総合病院 産婦人科