

# 産後ママ応援プログラム

1月～参加者  
追加募集

対象：産後1ヶ月健診で母子ともに問題がないことを医師が認めたお母さんとお子さん（1歳くらいまで）

マタニティフィットネス協会登録施設  
認定インストラクター指導

## ①かんたんシェイプ ・ベビーヨガ

隔週  
水曜日  
11:00～12:00

## ②おもいきりシェイプ ・骨盤矯正

日程：1/10・24・2/7・21

日程：1/17・31・2/14・28

### 【内容】

唄れない育児で疲れている、思うように体力・体型・体の機能が戻らないなど精神的・肉体的に不安を抱えているお母さんに寄り添いあひながらのエクササイズやベビーヨガ。お母さん同士の会話を通じて不安を和らげたい、ベビーヨガではスキンシップでお子さんと今以上のつながりを深めていきます。

### 【レッスンの流れ】

- ① お母さんのストレッチ・ほぐし（5分）  
お子さんはママの近くのマットの上で
- ② ベビーヨガ（15分）  
月齢に合わせてのポーズをお母さんの補助で行う。リズム遊びなど。
- ③ お母さん骨盤調整（10分）  
骨盤体操やボール運動などの姿勢改善エクササイズ
- ④ 有酸素運動・筋トレ（ゆっくり）（15分）  
簡単なエアロビクスで体力向上、筋トレで代謝をアップさせます。
- ⑤ ストレッチ（10分）  
お子さんと一緒にマットでストレッチ・ほぐし



### 【内容】

骨盤調整・姿勢改善を目的に、「シェイプアップしたい」「脂肪燃焼したい」「思いっきり汗をかいてスッキリしたい」と思っているお母さん向けのエクササイズ。①かんたんシェイプ・ベビーヨガコースよりもう少しハードな内容です。

### 【レッスンの流れ】

- ① ストレッチ・ほぐし（10分）  
お子さんとの触れ合いをいれながら
- ② 有酸素運動（25～30分）  
脂肪燃焼・体力アップ・筋力トレーニングを入れながら代謝をアップしていきます。
- ③ 筋トレ・骨盤調整（10分）  
産後の骨盤を調整し姿勢改善、骨盤底筋群エクササイズなど。
- ④ ストレッチ（10分）  
お子さんと一緒にマットでストレッチ・ほぐし

### ☆レッスン後はスタジオでフリータイム！

お母さん同士でお話をしたり、授乳をしたり、子どもと遊んだり、レッスン後の自由な時間を過ごすことができます。  
（13:00までスタジオ開放）

（1回有料体験もできます。前日までにご予約ください。） 参加費：各 2,500 円（税込 2,700 円） ★見学もできます！

期 間 1月10日～2月28日（振替日程等ご相談に応じます。）

料 金 ★月2回コース 8,000 円（税込 8,640 円）

①かんたんシェイプ・ベビーヨガコース（全4回）

または②おもいきりシェイプ・骨盤矯正コース（全4回）

★月4回コース 16,000 円（税込 17,280 円）

①と②併用（全8回）

その他 ・初回に別途保険料（600 円・非課税）が必要です。

- ・基本的には託児はございません。赤ちゃんとお母さんが一緒に行くクラスです。
- ・教室をお休みされた場合、振替対応ができます。



定員に空きがあれば  
期間途中からの  
参加もOKです！

お問い合わせ・お申し込みは…山口市黒川 2307-2 スポーツクラブNAP (083) 932-1717