



1日体験会参加者募集！

●こんな方におすすめ●



水の特性を生かすと重いお腹も軽くなります。プールで行うアクアエクササイズは、水が大好きなママにも、泳ぎが苦手というママにもおすすめ。

ゆったりとしたペースで妊娠中のからだに無理のないポーズが中心のマタニティヨガ。お産に向けて心と体を調整したいママにおすすめ！

マタニティアクア

4月17日(火)

13:00~14:00



マタニティヨガ

4月19日(木)

13:00~14:00



お腹の赤ちゃんとお話レッスン

参加費 2,500 円 (税込価格 2,700 円)

(※写真はイメージです)



●妊娠中のエクササイズのメリット

- ・ 妊娠中・お産・産後に向けての体力アップ
- ・ 体重コントロール
- ・ 骨盤・産道周囲を整えて安産力をアップ
- ・ 妊娠中のマイナートラブル（腰痛、肩こり、便秘、足のつり、手足のむくみ、肋骨周囲の痛み、そけい部の痛み等）を改善
- ・ マイナートラブルを予防する体作り
- ・ 胎教効果
- ・ 産後、母乳が出やすくなる

●その他：ご参加には担当医師の許可が必要です。●託児：ご兄弟の託児、ご相談に応じます。(有料)

※指導にはマタニティフィットネス協会認定のインストラクターがあたります。

マタニティ短期教室 参加者募集！

- ご参加には医師の診断書または、妊娠経過証明書が必要です。
- 2名以上の参加で開講します。

★マタニティヨガ

妊娠 13 週からスタート、分娩直前までできます。
毎週木曜日 13:00~14:00

★マタニティスイミング

妊娠 5 ヶ月からスタート、分娩直前までできます。
毎週水曜日 10:15~12:00 ※プール入水は 1 時間
(血圧測定・着替え・茶話会の時間を含みます)

※参加費等、詳しくはお気軽にお問合せ下さい。

産後ママ向けには、アフターピクス(水)《ママと赤ちゃん》・ママヨガ&ピラティス(金)《託児つきプログラム》も開催中！詳しくはお問い合わせください。

スポーツクラブナップ

お問合せ・お申込み先

NAP ☎(083)932-1717

ホームページは
NAP 山口市 で検索

山口市黒川 2307-2 営業時間 火曜~金曜 10:00~22:00・土曜 10:00~21:00・日曜 10:00~18:00