

アフターピクス
参加者募集!

産後ママ応援プログラム

アフターピクスは産後1ヶ月から始めるスーパー・ボディエクササイズです。エアロピクスと筋力トレーニングがミックスされたエクササイズで、たるんだウエストをシェイプ、お肉のついたヒップと太ももを元のラインに、垂れたバストをアップ、気になる脂肪も燃焼させてスーパーボディを手に入れましょう! 音楽に合わせて体を動かせば子育てのストレスもスッキリ解消できます。赤ちゃんとのスキンシップの時間もあります。

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)

水曜日
11:00~12:00

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

【内容】

慣れない育児で疲れている、思うように体カ・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い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&有酸素運動(25分~30分)

骨盤体操やボール運動などの姿勢改善エクササイズ

簡単なエアロピクスで体力向上、筋トレで代謝をアップさせます。

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までスタジオ開放しています。)時間のある方は、ゆっくりして帰って下さいね♪

(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 12月5日・12日・19日(毎週水曜日)

料金 ★3回コース 6,000 円(税込 6,480 円)

その他 ・初回到別途保険料(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うクラスです。



※12月3回コースでお試し⇒短期教室(1月教室・2月教室)で効果を継続!!

1月短期教室(9日、23日・・・簡単シェイプ・ベビーヨガ) 4,000 円(税込 4,320 円)/月

(16日、30日・・・おもいっきりシェイプ・骨盤調整) 4,000 円(税込 4,320 円)/月

2月短期教室(6日、20日・・・簡単シェイプ・ベビーヨガ) 4,000 円(税込 4,320 円)/月

(13日、27日・・・おもいっきりシェイプ・骨盤調整) 4,000 円(税込 4,320 円)/月

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