



自分の体としっかり向き合いたい方はコチラで!

## 産後ママのための心と体のリフレッシュ

日本マタニティフィットネス協会認定登録施設で行う、産後の女性に安全で効果的なプログラムをお届けします。(スポーツクラブNAPは日本マタニティフィットネス協会の登録施設です。)

産後

# ヨガ&ピラティス

12月(3回)体験教室募集中

深層部の筋肉に働きかけるヨガと、骨格を意識して動くピラティスで、妊娠中に崩れてしまった姿勢を改善し体型改善をしていきます。

骨盤のゆがみ解消  
肩こり・腰痛の改善  
体型改善  
子育ての情報交換



ヨガは骨盤底筋群、腹筋群などのコア(身体の軸となる部分)の筋群を強化し、代謝を高め、脂肪のつきにくい身体づくりをしていきます!ピラティスは、体のゆがみを改善し、正しい姿勢に導き、気になるお腹周りや下半身のシェイプアップを目指します!

なぜ早い時期に産後のエクササイズが必要?  
産後の体型の崩れをなんとかしたい!と思うのは、産後のママ共通の思い。体に関する女性の悩みのアンケートを見ると、最も多い悩みは体力の低下と体型の崩れです。この悩みの原因の1つが、妊娠と出産。体型の崩れは妊娠による姿勢の変化と産後の育児動作が大きく関わっています。妊娠中は子宮が大きくなることで姿勢が崩れ、出産後は筋力低下や体型のバランスの悪さが残り、赤ちゃんの世話で姿勢の崩れがさらに悪化してしまう傾向にあります。おばさん体型にならないためには、腹筋、骨盤周りの筋肉、背中の筋肉を集中的に鍛えてキレイな姿勢づくりをすることが必要

です。また、産後のエクササイズは、身体機能の回復やシェイプアップ、体力アップに効果があります。1ヶ月健診が終わったら、主治医の先生と相談してできるだけ早く運動を始めましょう。  
(マタニティフィットネス協会HPより抜粋)  
スポーツクラブNAPでは、産後の教室を託児付きで行なう事によりママ自身が自分の力に集中できるよう応援しています。この時間が育児中のママたちの力の源やリフレッシュとなる、より赤ちゃんに対してやさしくなれるのです。

《産後ヨガ担当・石光裕見子》

1回有料体験もできます!

参加費 3,000円(税込3,240円)

※赤ちゃんの託児料込み

※前日までにお電話でご予約ください。



続けて成果を出したい方は・・・  
1月短期教室・2月短期教室への継続をおススメします!

対象	産後1ヶ月から参加できます
期間	12月7日・14日・21日(全3回)毎週金曜日
時間	13:00~14:00(託児時間は12:45~14:30)
定員	8名
内容	ヨガとピラティスのエクササイズで、産後の姿勢・体型改善をしていきます。
参加費	7,500円(税込8,100円) / 3回 ~1回105分の託児料を含みます~
その他	初回登録時保険料(600円・非課税)が別途必要です。

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