

2月短期会員  
参加者募集

# 産後ママ応援プログラム

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おもいっきりシェイプ ・骨盤矯正

日程：2月6日・20日

日程：2月13日・27日

### 【内容】

慣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 2月 水曜日 11:00~12:00（振替日程等ご相談に応じます。）

料 金 ★月2回コース 4,000 円（税込 4,320 円）

①かんたんシェイプ・ベビーヨガコース（2月/全2回）

または②おもいっきりシェイプ・骨盤矯正コース（2月/全2回）

★月4回コース 8,000 円（税込 8,640 円）

①と②併用（2月/全4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うクラスです。

・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



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

2月短期教室募集中

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。おぼ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カラダ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。



|     |   |
|-----|---|
| 対象  | 産後1ヶ月から参加できます                           |
| 期間  | 2月1日・8日・15日・22日(全4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 | 10,000円(税込10,800円)/4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。              |

続けて成果を出したい方は...3月短期教室への継続もできます!