

自分の体としっかり向き合いたい方のための託児付きプログラム

産後ママのための心と体のリフレッシュ

お子様は、レッスン中託児専門スタッフがお預かりします。レッスン後もゆっくりと着替えていただくなど、余裕を持った託児時間を設定しています。“ほっとタイム”でおくつろぎください。

妊娠前よりキレイを目指す！

産後ママのキレイと元気を応援するママ・フィットネス！



産後

ヨガ&ピラティス

短期教室会員募集！



【産後ヨガ・ピラティスの効果】

- ★姿勢を改善してボディラインを整える
- ★ウエスト、ヒップ等の産後気になる部位をシェイプアップ
- ★体重コントロール
- ★体カアップ
- ★乳汁分泌の促進
- ★尿漏れの予防・改善
- ★マイナートラブル（腰痛、肩こり、便秘等）を改善
- ★マイナートラブルを予防する体作り
- ★育児動作をスムーズに行える体作り



【レッスンの流れ】

1. ウォーミングアップ

ストレッチしながら育児でこわばった体をほぐします。呼吸、ムーラバンダ(骨盤底筋群の引き締め)を練習し、より効果的な体の動かし方を習得します。

2. ボディ・メイク

立位で全身を使ったポーズや姿勢を整えるために必要なバランスカアップのポーズなど、パワフルなポーズの連続で筋力、柔軟性、体カアップを目指します。

3. ボディ・ケア

産後の機能回復や肩凝り、腰痛、腹圧性尿失禁などの予防・改善に役立つエクササイズを座位や仰向けで行います。

4. 瞑想 (メディテーション)

楽なポジションでゆったりとした呼吸を行い、育児の疲労解消と心身の調和をはかります。

1回有料体験もできます！

参加費 3,240円(税込)

※赤ちゃんの託児料込み

※前々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

申し込み〆切:参加開始日の前々日

●期間 3月1日~5月31日(全12回)毎週金曜日

※都合により3月8日はお休みです

●時間 13:00~14:00(託児時間は12:45~14:30)

●定員 8名 ※定員に空きがあれば期間途中からの参加もOK!ご相談ください。

●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 3か月=32,400円(税込)・1か月=10,800円(税込)~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。

成果を考えて、3か月コースで設定していますが、1か月ごとの参加もお受けできます。

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

マタニティ
の情報も!

ホームページは
NAP 山口市 で検索を!



スマホQRコード

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）

☆レッスン後はスタジオでフリータイム！

先輩マインストラクターが同席。ママ同士でお話をしたり、授乳をしたり、子どもと遊んだり、レッスン後も自由な時間を過ごすことができます。（13：00 までスタジオを開放しています。お時間のある方は、ゆっくりとくつろいで帰って下さい。）

スポーツクラブNAP
(083) 932-1717

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

【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い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り、ベビーヨガではスキンシップでお子さんと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



②おもいっきりシェイプ・骨盤矯正

【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



●期間 3月～5月 水曜日 11：00～12：00（振替日程等ご相談に応じます。）

●日程・料金 ★月2回コース（隔週水曜日）12,960円（税込）

①かんたんシェイプ・ベビーヨガコース（全6回）3/6・20・4/3・17・5/8・22

②おもいっきりシェイプ・骨盤矯正コース（全6回）3/13・27・4/10・24・5/15・29

★月4回コース ①と②併用（全12回）25,920円（税込）

●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。・日程は都合により変更する場合があります。

1回有料体験もできます。
参加費：各2,700円（税込）
※見学もできます！

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

マタニティ
の情報も！

ホームページは
NAP 山口市 で検索を！



スマホQRコード