

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待ちしております。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

短期教室会員募集中



- ★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
- 期間 6月7日～8月30日（全12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 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ヵ月コースで設定していますが、1ヵ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

ホームページは
NAP 山口市 で検索を！



スマホQRコード