

# 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

短期会員  
参加者募集

### 【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）

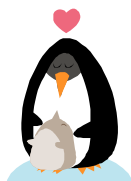
脂肪燃焼・体カアップ・筋カトレーニングを入れながら代謝をアップしていきます。

#### 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 9月～11月（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）9/4・18・10/2・16・30・11/13

②おもいっきりシェイプ・骨盤矯正コース（全6回）9/11・25・10/9・23・11/6・20

★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。

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

ホームページは  
NAP 山口市 で検索を！



スマホQRコード