

12月3回体験教室
参加者募集!

産後ママ応援プログラム
★アフタービクス★

アフタービクスは産後1ヶ月から始めるスーパー・ボディエクササイズです。エアロビクスと筋力トレーニングがミックスされたエクササイズで、たるんだウエストをシェイプ、お肉のついたヒップと太ももを元のラインに、垂れたバストをアップ、気になる脂肪も燃焼させてスーパーボディを手に入れましょう! 音楽に合わせて体を動かせば子育てのストレスもスッキリ解消できます。赤ちゃんとのスキンシップの時間もあります。

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)

水曜日
11:00~12:00

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

【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り、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&有酸素運動(25分~30分)

骨盤体操やボール運動などの姿勢改善エクササイズ
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。

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までスタジオ開放しています。)時間のある方は、ゆっくりして帰って下さいね♪

(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 2,750 円) ★見学もできます!

期間 12月4日・11日・18日(毎週水曜日)

料金 ★3回コース 6,000 円(税込 6,600 円)

その他 ・初回到別途保険料(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。



※12月3回コースでお試し終了後は・・・⇒短期教室(1月~2月教室)で効果を継続もできます!

●簡単シェイプ・ベビーヨガ 8,000 円(税込 8,800 円)全4回

1月7日・21日/2月4日・18日

●おもいっきりシェイプ・骨盤調整 8,000 円(税込 8,800 円)全4回

1月14日・28日/2月11日・25日

1月~2月短期教室は
「簡単シェイプ」「おも
いっきりシェイプ」の
併用もできます!

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

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

12月3回体験
短期会員募集中



- ★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 3,000円(税込3,300円)

※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 12月6日・13日・20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 6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8,250円)~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。

1月以降の短期教室
(3カ月)もあります！

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