

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 3,300 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 1 月 10 日～2 月 28 日 (全 8 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 2 か月=22,000 円 (税込)・1 か月=11,000 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。

お休みされた場合は、翌月以降に振替ができます。その他、ご兄弟の託児 (有料) も出来ますのでお気軽にご相談ください。

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