

# 母親教室

～産後ママのキレイと元気を応援！～

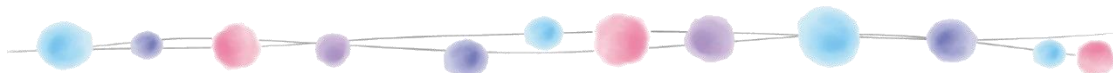


## 4月～6月 受講者募集



### ◆産後のカラダは

『ゆるんで』『ゆがんで』『広がった』状態！運動をして  
『ほぐして』『ひきしめて』『ととのえる』トータルケア！  
妊娠前よりキレイ、元気を目指します！



- 期 日：2018年4月～6月 ※施設営業カレンダーをご確認ください  
毎週火・水曜日のいずれかの登録 12：45～14：00（75分間）
- 対 象：生後1ヶ月以上1歳半までのベビーとママ
- 場 所：ガウランド研修室（教室中は保育ボランティアがベビーの保育をサポートします）
- 定 員：15名 / 各曜日 ※先着順
- 受 講 料：1ヶ月：5,000円 / 1回：1,500円  
（税込） ※施設使用料は不要です。浴室・更衣室等有料エリアをご利用の場合は、別途施設使用料をお支払いください  
※キャンセルについて：講習開始日以降のキャンセルは、受講料全額をお支払いいただきます。予めご了承ください
- 申込方法：施設設置の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、受講料を添えて施設受付にお申し込みください
- 持 ち 物：運動シューズ、運動しやすい服装、飲み物、お子さまを寝かせるためのバスタオル  
授乳に必要なもの、オムツ、お子さまが気に入っているおもちゃ等



公益財団法人体力づくり指導協会

袖ヶ浦健康づくり支援センター

袖ヶ浦市三ツ作 1862-12

TEL.0438-64-3200

www.tairyoku.or.jp/



**Gauland**  
ガウランド

子育て楽しんでますか？

「慣れないお世話で大変?!」なんて声をよく聞きます。24時間体制の育児で、ママは自分の時間もなかなか取れないかもしれないですね。

そんなときこそほんのちょっとだけ…自分のために週1回の運動教室に参加しませんか？カラダを動かして、快適に育児するための体力を一緒に取り戻しましょう！参加をお待ちしています。

日本マタニティフィットネス協会公認インストラクター  
日本ママヨガ協会認定ママとベビーのヨガ講師

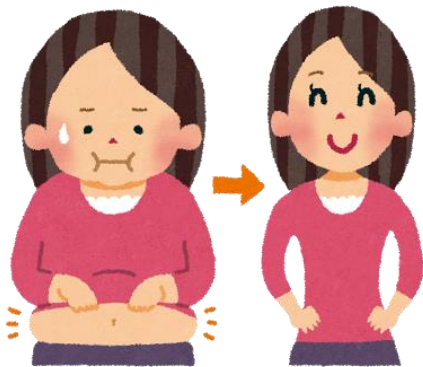
鶴飼 朱美

バレエ、ヨガ、ピラティス、体幹トレーニング、有酸素運動など様々な構成で産後ママのカラダをトータルケア！アクティブに動いて運動不足解消！子育てのストレス発散に！！

※1ヶ月健診にて母子ともに異常がない方を対象としています  
乳腺や子宮など気になる症状については、医師に相談のうえご参加ください



## ママにうれしい効果



- ◆ウエスト・ヒップ等産後気になる部位のシェイプアップ
- ◆肩こりや腰痛の改善・予防
- ◆姿勢の改善（ボディラインを整える）
- ◆乳汁分泌促進（おっぱいの出をよくする）
- ◆体力アップ
- ◆尿漏れの予防・改善
- ◆体重のコントロール

## 母子同室で安心

保育ボランティアがベビーをサポート！（ベビーを預ける費用と手続きは不要です）授乳・おむつ替えはキッズルーム（個室）を利用できます。



～詳しくはお問い合わせください～