

母親教室

～産後ママのためのトータルフィットネス～



1月
受講者募集中!

◆産後ママ特有のカラダ

『ゆるんで』、『ゆがんで』『広がった』を
→ 『ほぐして』『ひきしめて』『ととのえる』

期 日：2018年1月 ※施設営業カレンダーをご確認ください

- ① 1歳以上3歳未満ベビーとママのクラス
9、16、23、30日（毎週火曜日）12：45～14：00（75分間）
- ② 1ヶ月以上1歳未満ベビーとママのクラス
10、17、24、31日（毎週水曜日）12：45～14：00（75分間）

場 所：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 /各クラス①②※先着順

受 講 料：5,000円 /1ヶ月

（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：次のキャンセル料をお支払いいただくことで申し込みをキャンセルすることができます。教室実施当日以降は受講料の全額

1回受講もあります！
1,500円(税込)/回

※ご希望の方は受付もしくはお電話にてご予約ください

申込方法：施設受付に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てお申し込みください



公益財団法人体カづくり指導協会
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

D-1711HF-0080

子育て楽しんでますか？

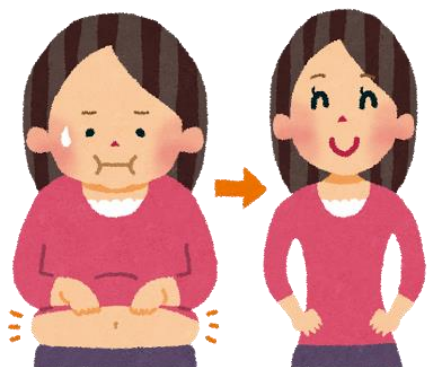
「慣れないお世話で大変?!」なんて声をよく聞きます。24時間体制の育児で、ママは自分の時間もなかなか取れないかもしれないですね。そんなときにこそほんのちょっとだけ…自分のために週1回の運動教室に参加しませんか？カラダを動かして、快適に育児するための体力を一緒に取り戻しましょう！参加をお待ちしています。

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

鷓飼 朱美

産後のカラダは、「ゆるんで」、「ゆがんで」、「広がった」状態です。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「ほぐして」「ひきしめて」「ととのえる」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・ヒップのシェイプアップ、肩こりや腰痛の改善・予防、体力と体重のコントロール、姿勢の改善、乳汁分泌促進（おっぱいの出をよくする）、腹圧性尿失禁の改善など体力低下と体型の崩れを改善しキレイなカラダづくりをサポートします！

母子同室で安心

保育ボランティアがベビーをサポートしますので、ママは安心してトレーニングに専念できます。（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。



その他ご不明点はお気軽にお問い合わせください