

**ベビーママ**のための**運動教室** ～産後ママのキレイと元気を応援！～

# ママトレ

『ほぐして』『しめて』『ととのえる』 トータルケア！



**1～3 月度毎週水曜日 11:00～12:00**※2/11 休講

産後ママの身体の特徴に合わせた様々なエクササイズで  
妊娠前より『動ける！』『元気！』『ステキ！！』な身体を目指してみませんか？

ベビーと一緒に安心して、楽しみながら運動ができます。  
産後ママの始めの一歩！をお手伝いします。『私リニューアル』始めてみませんか？

日本マタニティフィットネス協会公認ママフィットインストラクター  
ベビーピクスインストラクター 山本 郁苗



## ママにうれしい効果

- ◆産後の不定愁訴の予防と改善 ◆産後の身体機能の回復
  - ◆姿勢の改善（ボディラインを整える）◆乳汁分泌促進（母乳の出をよくする）
- 専門資格を有する指導員が指導します。お気軽にご相談ください。

※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

**会場** 君津勤労者総合福祉センター 教養文化室  
君津市西君津 11-6

**対象・定員**

0歳1か月以上、3歳未満のベビーとママ  
※ママだけでもご参加できます  
定員 10組/回

**持ち物** タオル、水分補給用飲み物、フィットネスマット  
授乳に必要なもの、オムツ

**受講料**

800円/1回 3,000円/4回  
3か月の回数券制で1-3月の間で受講できます

■申込方法 12月2日(火)から施設設置の申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料を添えてお申込みください  
講習開始日以降のキャンセルは、参加費全額をお支払いいただきます。予めご了承ください



公益財団法人体力づくり指導協会 君津市西君津 11-1 [www.tairyoku.or.jp/](http://www.tairyoku.or.jp/)

君津メディカルスポーツセンター TEL.0439-88-0611



K-2512HF-0024

**ベビーママ**のための**運動教室** ～産後ママのキレイと元気を応援！～

# ママアクア

『ほぐして』『しめて』『ととのえる』 トータルケア！



**1～3 月度毎週木曜日 10:45～11:30** ※1/1 休講

産後ママの身体の特徴に合わせた様々なエクササイズで  
妊娠前より『動ける！』『元気！』『ステキ！！』な身体を目指してみませんか？

ベビーと一緒に安心して、楽しみながら運動ができます。  
産後ママの始めの一步！をお手伝いします。『私リニューアル』始めてみませんか？

日本マタニティフィットネス協会公認ベビーママアクアインストラクター  
マタニティアクアインストラクター  
山本 郁苗



## ママにうれしい効果

- ◆産後の不定愁訴の予防と改善 ◆産後の身体機能の回復
  - ◆姿勢の改善（ボディラインを整える）◆乳汁分泌促進（母乳の出をよくする）
- 専門資格を有する指導員が指導します。お気軽にご相談ください。

※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

**会場** 君津メディカルスポーツセンター 温水プール  
君津市西君津 11-1

**対象・定員**

0歳6か月以上、3歳未満のベビーとママ  
※ママだけでもご参加できます  
定員 10組/回

**持ち物** 水着一式、水分補給用飲み物

**受講料**

800円/1回 3,000円/4回  
3カ月の回数券制で1-3月の間で受講できます

■申込方法 12月2日(火)から施設設置の申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料を添えてお申込みください  
講習開始日以降のキャンセルは、参加費全額をお支払いいただきます。予めご了承ください



公益財団法人体力づくり指導協会 君津市西君津 11-1 [www.tairyoku.or.jp/](http://www.tairyoku.or.jp/)

君津メディカルスポーツセンター TEL.0439-88-0611

