

# ママトレ

～産後ママのキレイと元気を応援！～



## 1月～3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！  
産後もキレイ、元気なママを目指します！

期 日：2024年1～3月

1月	10、17、24、31日	毎週水曜日 11:00～12:00 (60分間)
2月	7、14、21、28日	
3月	6、13、20、27日	

※11月1日(水)は休講です

対 象：0歳1ヶ月以上、1歳6ヶ月までのベビーとママ

場 所：ガウランド研修室

定 員：10名 / 回 ※先着順

受 講 料：1回受講1,200円、受講回数券(4回分)4,400円

※受講回数券購入後の返金はできません

※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

※期間外での受講回数券の使用はできません。予めご了承ください

申込方法：右記のQRコードから、Webサイトで申込み手続きをお願いします

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

↓お申込みはこちら↓



D-2311HF0045

公益財団法人体力づくり指導協会

袖ヶ浦市三ツ作 1862-12 www.tairyoku.or.jp/

袖ヶ浦健康づくり支援センター TEL.0438-64-3200



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ママフィットインストラクター  
ベビーママアクアインストラクター  
ベビーピクスインストラクター

山本 郁苗

上肢下肢のストレッチ、コアトレーニング、ベビーと一緒におこなう  
エクササイズ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!!

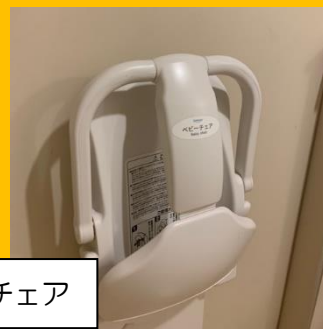
※1ヶ月健診にて母子ともに異常がない方を対象としています  
乳腺や子宮など気になる症状については、医師に相談のうえご参加ください

## ママにうれしい効果



- ◆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（おっぱいの出をよくする）

専門資格を有する指導員が  
ご指導します。  
お気軽にご相談ください。



ベビーチェア

## 母子同室で安心

- ◆ベビーも同じ部屋の中で一緒にエクササイズができます
- ◆開催場所の前に多目的トイレがあります  
※オムツ交換台 ベビーシートが設置されています  
※トイレ用ベビーチェアが設置されています
- ◆キッズルームを完備しています。授乳が必要な時はご利用  
ください

～詳しくはお問い合わせください～



ベビーシート