

マタニティエクササイズ

お知らせ

一人での参加は心細い…という方はご家族やお友達(女性限定)とご参加可能です!!

(※お付添の方はお一人までとさせていただきます。)

マタニティエクササイズ・親子ピクス

内容:安全で楽しい妊婦さん向けのエアロピクス。産後は赤ちゃんを抱っこしたまま行えます。

とき:毎週金曜日(変更あり)

♥産前 10:00~11:00

(産前参加者の方は教室前に問診があります。9:30までに受付をしてください。)

♥産後 11:15~12:15

(赤ちゃんと参加可能。赤ちゃんを寝かせられる用意をしてきてください。)

対象:産前…16週~出産まで(安静が必要、逆子と言われている方は参加を控えてください。)

産後…1ヶ月健診を終えている方

持ち物:運動靴(必ず)・水分・汗拭きタオル・動きやすい服装

骨盤矯正エクササイズ

内容:骨盤の広がりすぎや歪みを整え痩せやすい身体に近づけるエクササイズ

とき:♥産前…毎週月曜日・第二土曜日(変更あり)10:00~11:00

(産前参加者の方は教室前に問診があります。9:30までに受付をしてください。)

♥産後①…毎週月曜日(変更あり)11:15~12:15

(赤ちゃんを寝かせられる用意をしてきてください。)

♥産後②…毎週火曜日(変更あり)10:00~11:00

♥一般…毎週火曜日(変更あり)11:15~12:15

対象:産前…16週~出産まで(安静が必要、逆子と言われているは参加を控えてください。)

産後①…1ヶ月健診を終えている方~ねんね時期の赤ちゃん和妈妈

産後②…動き回れるようになった赤ちゃん和妈妈

一般…どなたでも(妊婦・産後の方は別のクラスです)

持ち物:運動できる服装(タイツ・デニム不可)・汗拭きタオル・飲み物



※全てのクラスでお子様連れ可、当院通院、出産されなくても参加可能

場所:浅岡医院 多目的ホール

申込:当院予約システムよりご予約をお願いします。定員に達し次第締め切ります。
お付添いの方も予約システムよりご予約が必要です。診察券番号をお持ちでない方は初回のみお電話でご予約をお願い致します。

料金:1回¥500(他院通院中の方も同じ料金です)

教室の前に受付でお支払いをお願い致します。

他院通院中で産前クラス受講の方
主治医の診断書を必ずご用意ください。
当院HPよりダウンロードできます。