

愛育病院（港区芝浦）

2018年10月1日～2019年3月31日

土日祝日、年末年始（12月29日～1月4日）、創立記念日（3月13日）はお休みです。

（表1）

	月	火	水	木	金
10:00 ～ 11:00	1 マタニティ ピラティス	3 スローヨガ		5 マタニティ フィット&ヨガ	7 ズンバとボディーワーク (マタニティ)
11:30 ～ 12:30	2 産後ピラティス &リズムエクササイズ	4 ハッピーYoga		6 産後の ママフィット	8 ズンバと美ューティ BodyWave(産後)

- ・産前・産後とも、初回のみ無料でご参加いただけます。（表1：No4のクラスは対象外となります）（初回の無料体験は、愛育病院（芝浦）・愛育クリニック（南麻布）のどちらか1回となります）
- ・すべてのレッスンは、シューズは不要です。
- ・定員は1レッスン20名です。定員を超えた場合は安全のため、ご参加をお断りする場合があります。（※ハッピーYogaのみ定員は1レッスン15名）

は、妊婦さんのクラス。全クラスとも、医師の『受講許可証』（無料）が必要です。健診時にお申し出ください。

は、生後1ヶ月以降～お誕生日から6ヶ月のお誕生日まで、の赤ちゃんと共に参加できるクラス。（予約制）

は、6ヶ月のお誕生日翌日から満1歳のお誕生日までの赤ちゃんと共に参加できるクラス。（予約制）（※定員1レッスン15名）

月曜日

1. 月曜午前10:00～ マタニティピラティス 講師：宮井典子
妊娠中の運動不足を解消し、妊娠期に起こりがちな肩こりや腰痛、むくみ、便秘などのマイナートラブルを和らげ、妊娠特有の姿勢を改善し、出産に向けて体力をつけていくことを目的としています。
産後を見据えた体作りを通して体力と自信をつけ、赤ちゃんを迎える準備をしましょう。
2. 月曜午前11:30～ 産後ピラティス&リズムエクササイズ 予約制 講師：宮井典子
ピラティスでは呼吸と共に体幹や骨盤内のインナーマッスルを回復させ、リズムエクササイズでは有酸素運動を行うことで産後特有の姿勢を改善します。
また、安全な抱っこ紐の着け方、ベビーカーの押し方や歩き方を通して、日常生活全てがエクササイズになるポイントもお伝えします。

火曜日

3. 火曜午前10:00～ ママとお腹の赤ちゃんの為にスローヨガ 講師：嶋田久美子
健康で快適な妊娠生活を送るための身体づくりをしていくヨガです。妊娠時は心も身体も劇的に変化をしていきます。段々と感じていくお腹のふくらみ。それにともなって、母親になる喜びと責任感も増していくことでしょう。このヨガでは、ゆっくりとした動きと呼吸で大きくなっていくお腹の重みを支える体の土台作りを行ったり、妊娠時のマイナートラブル（むくみ、腰痛、便秘など）を解消していきます。また、出産の際に役立つ呼吸法なども行います。
お腹の赤ちゃんとの一体感を味わいながら、気持ちよく身体を動かしていきましょう
4. 火曜午前11:30～ 親子で楽しむハッピーYoga 予約制 講師：嶋田久美子
親子で一緒に楽しめるヨガクラスです。初めに赤ちゃんが無理なく楽しめる、簡単なベビーエクササイズやマッサージを行い、その後はママさん方の産後のボディバランスを整えるヨガのポーズを練習します。赤ちゃんとのスキンシップをしながら一緒に身体を動かすことで、親子の絆がより強くなります。ご参加者同士で子育て情報をシェアする時間もありますので、ママさん同士の交流も深まるクラスです。（1レッスン定員15名）

木曜日

5. 木曜午前10:00～ マタニティフィット&ヨガ 講師：水戸部晃子
音楽に合わせて全身をスムーズに動かすことで血行がよくなり、脚のむくみを改善します。後半はヨガでリラックスしながら、身体をほぐしていきます。
初めての方でも無理なく楽しめるクラスです。
6. 木曜午前11:30～ 産後のママフィット 予約制 講師：水戸部晃子
汗をかく程度の運動量です。歩くテンポの曲に合わせて、シェイプアップ効果のある全身運動を行います。後半は、腹筋・骨盤調整・ヨガを取り入れたコンディショニングで、産後のボディメイクをしましょう。初心者の方でも無理なく楽しめるクラスです。

金曜日

7. 金曜午前10:00～ ズンバとボディーワーク(マタニティ) 講師：井上めぐみ
ズンバは、ラテンや世界中の音楽で楽しく簡単に踊れる、安全な有酸素運動です。陣痛開始から出産までに必要な持久力・呼吸法を養います。産後も視野に、回復力と育児に必要な体力を準備しましょう。体重管理に向いています。
便秘やむくみ、マタニティブルーの予防にも効果が期待できます。
8. 金曜午前11:30～ ズンバと美ューティBodyWave(産後) 予約制 講師：井上めぐみ
ズンバは、ラテンや世界中の音楽で楽しく簡単に踊れる、安全な有酸素運動です。産後の体重管理に向いています。曲線動作で女性らしいボディラインに。美ューティBodyWaveでは、まずは姿勢良くまっすぐに立つことから始めて、育児で凝った肩や背中をほぐしたり、骨盤内の深層筋の回復を目指します。

※マタニティ・産後エクササイズへの参加は、愛育病院でご出産の方、または愛育病院、愛育クリニック、セミオープンシステム登録医院のいずれかで妊婦健診受診の方が対象となります。

マタニティ・産後エクササイズについて

- レッスン料（愛育病院・愛育クリニック共通） マンスリーフリーカード ￥11,880/（月何回でも参加可）
チケット* ￥1,500/枚（1回用）

*チケットの有効期限（今回の妊娠・産後のご利用となります。次回の妊娠・産後への繰越はできません）

・・・ マタニティ：妊娠期間中 産後：満1歳のお誕生日まで

- ・『マンスリーフリーカード』、または『チケット』は、会計にてお求めください。
- ・ご購入時に診察券が必要です。会計受付時間は、診察日の8：30～16：30です。
- ・会計混雑時には、お待ちいただくことがございますので、前日までのご購入をおすすめいたします。
- ・休診の土曜日にはお求めいただけませんので、ご注意ください。
- ・一度ご購入いただいたマンスリーフリーカード及びチケットの払い戻しはできませんので、ご了承ください。

- 場所：愛育病院 9階 多目的室 会場内の更衣室で着替えていただけます。

- 開始時間 受付は、開始時刻の30分前より行います。直接会場へお越しください。
予約制のレッスン（表1：No2.4.6.8）もありますので、ご注意ください。
すべてのクラスは、60分で効果があるプログラムとなっております。
安全のため、途中からの参加はお断りしております。
開始時間を過ぎての入室はできませんので、ご了承ください。

マタニティエクササイズのご案内

エクササイズの前に、血圧・心拍数・体重を計り、助産師とともに赤ちゃんの心拍音を聞きます。

今日の赤ちゃんはどんな様子でしょうか？お母様の体調はいかがでしょう？

赤ちゃんの元気な心拍音を聴くことが、お母様の安心につながります。心配なことがございましたら、助産師がアドバイスいたしますので、お気軽にご相談ください。

毎日ご参加いただける内容となっております。

身体を伸ばし、呼吸を意識することで、妊娠中の心身を整え、体調の変化に気づきます。

参加される方の妊娠週数や体調は様々ですので、レッスン中お休みをとっていただいても大丈夫です。



○ 参加方法

毎回レッスン前に 当院の助産師が赤ちゃんの心音・体調の確認をしますので、開始 20 分前にお越しください。

○ 持ち物

- ・『受講許可書』（無料）発行後2ヶ月以内のもの。健診時に、医師にご依頼ください。
お持ちでない場合はご参加いただけません。
- ・『マンスリーフリーカード』または『チケット』。会計にてお求め後、会場へご持参ください。
- ・動きやすい服装。シューズは不要です。
- ・大きめのタオル。（マットの上に敷いたり、座ったり、丸めて身体の補助等に使用します。）

★セミオープンシステムの登録医院ご利用で、レッスンに参加される方へ

『受講許可証』をかかりつけの医師に発行していただき、ご持参ください。

病院名・医師名・発行日・参加希望者名・妊娠週数・ヨガ参加許可の明記が必要です。

産後エクササイズのご案内

お母様の産後1ヶ月健診後から、満1歳のお誕生日までご参加できます。

お母様の、出産後の身体機能・体力の回復、母乳分泌の促進を目的としたエクササイズです。毎日ご参加いただける内容となっております。産後間もない時期は、心身の調子を崩しやすいときです。授乳で前かがみになりがちな身体を伸ばし、深い呼吸をすることで、心身の疲れやこの時期のストレスが軽減されるプログラムを用意しております。表1 No4 のクラスはお子様の成長発達に合わせて親子で楽しむことを目的としたエクササイズです。運動量や内容は、クラスにより異なりますので、赤ちゃんと一緒にご参加いただき、ご自身にあったエクササイズを見つけて、お楽しみください。

○ 参加方法

愛育病院 2階受付にて『マンスリーフリーカード』、または『チケット』をご購入の上、お越しください。
産後エクササイズのクラス（表1 No.2.6.8）「親子で楽しむハッピーヨガ」（表1 No4）は全て予約制です。
WEB 予約、電話予約、どちらもご利用になれます。

○ 持ち物

- ・『マンスリーフリーカード』または『チケット』、
- ・動きやすい服装。シューズは不要です。
- ・赤ちゃんをお連れの場合は、タオル等を必ずご持参いただき、マットの上に敷いて、赤ちゃんを寝かせてあげてください。

月曜日：首がすわった生後4ヶ月以降の赤ちゃんがいる方は、抱っこ紐やおんぶ紐をご持参ください。

○ 参加期間

お母様の産後1ヶ月健診後より、満1歳のお誕生日まで。
皆様の安全のため、すり違いやハイハイが始まり、赤ちゃんが自分で移動できるようになったら6ヶ月のお誕生日前でも6ヶ月のお誕生日までのレッスン（表1：No2.6.8 予約制）は卒業です。講師より声をかけさせていただきますので、ご協力ください。引き続きレッスン参加ご希望の方は「親子で楽しむハッピーYoga」（表1：No4 予約制）をご利用ください。

** 赤ちゃんと一緒にレッスンに参加される方へ **

お子様が 予防接種をした当日 や、普段と違って具合が悪いときは、お連れにならないでください。

授乳・おむつ替えは、会場内で、いつでもしていただけます。



様々な月齢の赤ちゃんが一緒に参加します。赤ちゃんがご機嫌でいるとは限りません。皆様が安心してご参加いただけるようご協力ください。お母様、赤ちゃんが 楽しくられるよう、ご配慮ください。
お母様おひとりの場合、一緒にご参加いただけるお子様は、おひとりです。会場内に入れるお子様も、表1 No2.6.8 のレッスンはお母様の産後1ヶ月健診後から6ヶ月のお誕生日まで、表1 No4 のレッスンは生後6か月のお誕生日翌日から満1歳のお誕生日までのお子様ですので、ご了承ください。皆様の安全のため、ご協力ください。



どうぞ、お気軽にご参加いただき、マタニティ・産後の楽しいひとときをお過ごしください。