

マタニティ・産後エクササイズ スケジュール

愛育病院（港区芝浦）

2015年 2月9日～3月31日

祝日・創立記念日（3/13）・年末年始（12/29～1/3）はお休みです。

愛育病院（芝浦）・愛育クリニック（南麻布）の両方で、エクササイズを開催いたします。
それぞれのスケジュールは異なりますので、HPにてご確認ください。

	月	火	水	木	金
10:00 ～ 11:00	1 マタニティ ヨガ	3 マタニティ ヨーガ		5 マタニティ フィット&ヨガ	7 マタニティ エクササイズ
11:30 ～ 12:30	2 産後ヨガ	4 産後の骨盤矯正 ヨガ・ピラティス		6 産後の ママフィット	8 産後☆美ユーティ

・産前・産後とも、初回のみ無料でご参加いただけます

・すべてのレッスンは、シューズは不要です。

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6ヶ月目のお誕生日までの赤ちゃんと共に参加できるクラス。



月曜日

1. 月曜午前 10:00～ マタニティヨガ 講師：松本智子

妊娠中の心身の調和をはかります。さまざまな不安やマイナートラブルの解消と共に、

ママと赤ちゃんの 関係も、穏やかで幸せな状態に導いてくれます

2. 月曜午前 11:30～ 産後ヨガ 講師：松本智子

「天然のガードル」と言われる腰回りの筋肉を自身で作成し、産後のシェイプアップをしていきます。

呼吸法やリラクゼーション法を練習し、ママが自分自身を見つける時間を作ります。

妊娠前よりもっと良いスタイルになれるチャンスです。美しい体型、美しい心を作り、「きれいなママ」になりましょう。

火曜日

3. 火曜午前 10:00～ マタニティヨーガ（16週～） 講師：山本和美

出産直前まで行える、リラックス重視のレッスン。ヨーガの呼吸法や瞑想で、乱れやすい妊娠期の心身のバランスを整え、心を鎮めます。安全に配慮した様々なポーズで、妊娠期特有のマイナートラブルを軽減・防止、全身の筋肉をほぐし血流を促します。

4. 火曜午前 11:30～ 産後の骨盤矯正 ヨガ・ピラティス 講師：山本和美

産後は骨盤リセットの大チャンス！ヨーガの呼吸法・瞑想、産後の方向けの優しいヨガです。

整体効果のあるピラティスで骨盤底筋群、腹部、臀部の筋力を回復させて骨盤を矯正。ヨガとピラティスの良いところを取り入れて、産前よりも美しいボディ（健康）を目指します。

木曜日

5. 金曜午前 10:00～ マタニティフィット&ヨガ 講師：水戸部晃子

汗をかく程度の運動量です。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. 金曜午後 11:30～ 産後のママフィット 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～ マタニティエクササイズ 講師：井上めぐみ

テンポの良いリズムに合わせた、汗をかく程度の運動量です。安産のためのヨガ、出産に向けた体力づくりとしてピラティス、ストレッチ、お産に活かせる呼吸法などを行います。

妊娠中の腰痛や肩こりの改善、産後の回復（リカバリー）などに効果が期待できます。

運動が苦手な方も安心してご参加ください。

8. 金曜午前 11:30～ 産後☆美ユーティ BodyWave 講師：井上めぐみ

汗をかく程度の運動量です。授乳・抱っこ・おんぶ...育児特有の姿勢で凝りがちな肩まわり・背中をほぐして、ウエストはギュギュッと引締め、燃焼系ボディを目指しましょう！

歩く速さよりゆっくりとしたリズムの音楽で、ごくゆるやかなローインパクトステップ。速さについていけない、

何がなんだかわからないうちに終わってしまった...などの不完全燃焼はなく、気後れせず充実した60分をお楽しみいただけます。

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）

『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。

- 場所：愛育病院 9階 多目的室 病院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。予約は不要です。直接会場へお越しください。
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分前にお越し下さい。
ご参加は、妊婦さんと赤ちゃんの安全のため、1日1回とさせていただきます。
- 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

お母さまの産後1ヶ月健診後から、お誕生後6か月目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。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 2F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。
- 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。
- 参加期間
お母様の産後一か月健診後より、生後6か月目のお誕生日まで。
皆様の安全のため、すり這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か月のお誕生日前でもレッスンは卒業です。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。

** 赤ちゃんと一緒にレッスンに参加される方へ **

お子さまが **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と一緒に参加します。赤ちゃんがご機嫌でないとは限りません。皆様が安心してご参加いただけるようご協力ください。お母さま、赤ちゃんが 楽しくられるよう、ご配慮ください。

お母さまおひとりの場合、一緒にご参加いただけるお子さまは、おひとりです。会場内に入れるお子さまも、生後6ヶ月までのお子さまですので、ご了承ください。みなさまの安全のため、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。

愛育病院