

# 産前・産後エクササイズ スケジュール

## 愛育病院（港区芝浦）

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

レッスンは予約制です（Webまたは予約電話、2F 総合受付）

	月	火	水	木	金
10:00 ～ 11:00	やさしい マタニティピクス	マタニティヨガ	やさしい マタニティピクス	マタニティヨガ & フィット	やさしい マタニティピクス
11:30 ～12:30	ママフィット (生後1か月～6か月)	ピラティス (生後7か月～1歳)	ママフィット (生後1か月～6か月)	産後の 美姿勢フィット (生後7か月～1歳)	ママフィット (生後1か月～6か月)

- ・産前、産後とも、初回のみ無料でご参加いただけます。「体験」で予約をおとりください。
  - ・月、水、金：産前（マタニティ）のレッスンはシューズをお持ちください。  
火、木の産前（マタニティ）、全ての産後のレッスンは、シューズは不要です。
- 産前は医師の『受講許可証』（当院では無料）が必要です。健診時にお申し出ください。  
産後→月・水・金：生後1か月以降～生後6か月までの赤ちゃんと共に参加できるクラス。  
産後→火・木：生後7か月以降～1歳までの赤ちゃんと共に参加できるクラス。

★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・マタニティエクササイズ参加許可の明記が必要です。

## インストラクターからのメッセージ

### 月曜日：やさしいマタニティピクス

音楽に合わせて行う有酸素運動と、ストレッチのクラスになります。全身運動により、妊娠中のマイナートラブル（肩凝り、腰痛、むくみ、足のつり、便秘）改善、出産に向けてお産力、体力向上に効果があります。運動をする事で体重のコントロールも可能になります。お腹の赤ちゃんの様子を確認しながら、ご自身のペースで行う事ができる安心安全なエクササイズです。（林田美保子）

### 火曜日：マタニティヨガ

妊娠中の体に無理のないゆったりペースのプログラムになります。呼吸に合わせてながら気持ちよくできるポーズばかりですので、ヨガ初心者の方でもお腹の赤ちゃんと楽しんで頂けます。呼吸法とリラックスはお産の時にも役に立ちます。（林田美保子）

### 水曜日：やさしいマタニティピクス

妊娠中でも安心安全に楽しめるエクササイズです。効果的なトレーニングとストレッチで体重をコントロールし、運動不足を解消しましょう！産後の体型、体力回復の準備にも役立ちます。腰痛、肩こり、便秘、こむら返りなども改善されて嬉しいですね！リラックスの呼吸で、お腹の愛するベビーと健やかなマタニティライフを過ごしましょう。（アンダーソン幸子）

### 木曜日：マタニティヨガ&フィット

バーにつかまり、安定した姿勢で、主に下肢エクササイズを行います。こむら返り、脚むくみを解消、分娩に必要な筋力アップに効果的。シューズ不用ですが、履いていただいてもOKです。その後、マタニティヨガで呼吸法、リラクゼーションまで行います。気持ち良く心と身体を整えましょう。（水戸部晃子）

### 金曜日：やさしいマタニティピクス

妊娠中の日常生活がより快適に過ごせるように、マタニティエクササイズと一緒にしてみませんか？お産に向けて体力をつけ筋肉もしっかりつけておくとお産力アップに繋がります！気になる体重増加もコントロールしながら気持ちよく身体を動かし、お腹の赤ちゃんとの毎日を楽しんで過ごしましょう！ストレッチや有酸素運動、筋力トレーニングなどゆっくりペースで無理なく安心して行えます。是非ご参加ください。（上原陽子）

## インストラクターからのメッセージ

### 月曜日：ママフィット

赤ちゃんの目線に近い座った姿勢でのストレッチからスタートします。その日の体調、赤ちゃんのご機嫌に合わせて無理なくご参加頂けます。出産によってダメージを受けている骨盤周辺のトレーニング、姿勢の改善、育児に必要な体力を手に入れる事ができます。心身のストレス解消にも効果があります。(林田美保子)

### 火曜日：ピラティス

姿勢改善に効果的なプログラムになります。特に産後気になる骨盤周りに意識を向けトレーニングをしていきます。赤ちゃんと一緒にご参加下さい。(林田美保子)

### 水曜日：ママフィット

元気！キレイ！なママで楽しく子育てをしましょう！産後ママの皆さまに安全に気持ちよく動いて頂けるようプログラムされたエクササイズです。お子様と一緒に楽しみながら機能回復やシェイプアップ、効果的に心地よい汗を感じましょう。親子にかけがえのない絆が生まれます。育児の疲れやストレスから解放されましょう。

(アンダーソン幸子)

### 木曜日：産後の美姿勢フィット

シューズ不用の軽い有酸素運動で代謝アップ。バレエ、ヨガの要素のあるエクササイズでインナーマッスルを意識して出産前より美ボディに！美しい所作も身につきます。後半はマットで体幹トレーニングやクールダウンを行います。(水戸部晃子)

### 金曜日：ママフィット

妊娠中の影響や出産によりダメージを受けた身体の機能改善、回復を目指していきます。

育児による身体の使い方の偏りの影響で姿勢も悪くなりがちです。骨盤周囲の歪みを治しキレイな姿勢に戻してプロポーションも改善していきましょう。育児で必要な体力と筋力獲得も期待できます！笑顔で楽しく育児をすることによって赤ちゃんへの関わりに自信を持ち、リフレッシュ効果も感じながら身体を動かしてみませんか？

是非赤ちゃんと一緒にご参加ください。(金曜日：上原陽子)

## 〈産前・産後エクササイズについて〉

- レッスン料                      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    更衣室あり (シャワールームなし)
- 開始時間                      受付は、開始時刻の30分前より行います。予約制です。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、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（産前）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を確認します。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？

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。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。

### ○ 持ち物

- ・『受講許可書（無料）発行後2か月以内のもの。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。室内用シューズ（外履きと同じシューズはご遠慮ください）
- ・水分（キャップのついたもの）
- ・タオル（フェイスタオルサイズで可）
- ・母子健康手帳 診察券



## 産後エクササイズのご案内

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。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。赤ちゃんと一緒にご参加いただき、お楽しみください。

### ○ 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。
- ・水分（キャップのついたもの）
- ・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

- 月、水、金：お母様の産後一か月健診後～生後6か月までご参加いただけるクラスです。
- 火、木：赤ちゃんの生後7か月～1歳までご参加いただけるクラスです。



**\*\* 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。お母さま、赤ちゃんが楽しくいられるよう、ご配慮ください。皆様の安全のため、ご協力ください。

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。