

ママフィット教室

開催日・時間

①毎月第2木曜 14:30～15:30

②毎月第2金曜 10:30～11:30

※どちらか1回のみ参加となります

講師：健康運動指導士

日本マタニティーフィットネス協会認定インストラクター

西山 知花 先生



【対象者】 産後1ヶ月健診で母子ともに問題がないことを医師から認められた方

【場所】 横西産婦人科 多目的ホール

【参加定員】 各10名(予約制)

【料金】

◇当院で出産された方：無料

◇他院で出産された方：500円(おつりがないようにご準備ください)

【服装と持ち物】

◇動きやすい服装

◇室内用運動靴(クロックスなどは避けてください)

◇タオル

◇飲み物

◇赤ちゃんに必要なもの(バスタオルなど)

【開始と終了時期】

◇開始：産後1ヶ月健診以降

◇終了：産後1年

【申込書類】

参加申込書・同意書

※予約受付時又は初回参加時にご記入いただきます

【予約方法】

受付又はお電話にて承ります (tel:0263-31-5760)

予約受付開始日は毎月25日13時～(25日が日祝の場合は翌日)

※当院でご出産された方は事前予約可能です！

25日より前にご連絡ください！

ママフィットとはストレッチ・ピラティス・セルフマッサージ・バレエ・エアロビクス(有酸素運動)などの要素を取り込み、産後の**体力回復・体型維持・機能回復・心のリフレッシュ**などを目的とした産後の女性のためのプログラムです。



横西産婦人科
YOKONISHI LADIES CLINIC