

# ママフィット教室

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。

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



開催日・時間 12月8日(木) 14:00~15:00 (毎月第2木曜日開催)  
12月9日(金) 10:30~11:30 (毎月第2金曜日開催)

※どちらか1回のみ参加となります

対象 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 当院出産された方:無料  
他院出産された方:500円  
(お釣りのないようご準備下さい)



## 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
- ◇赤ちゃん連れの方はバスタオルなど必要なもの  
(1歳以上のお子さん(赤ちゃんのご兄弟)も参加できるようにしました。おもちゃなど必要なものをお持ちください)



## 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 受付時もしくは初回参加時にご記入いただきます

予約方法 横西産婦人科受付に直接来ていただくかお電話下さい(0263-31-5760)  
予約受付開始日毎月25日13時~(25日が日祝日の場合は26日13時~)

※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！



横西産婦人科  
YOKONISHI LADIES CLINIC

## <今後の予定>

1月12日(木)、1月13日(金)  
2月9日(木)、2月10日(金)  
3月9日(木)、3月10日(金)