

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
③毎月第4金曜 10:30～11:30

講師：健康運動指導士
日本マタニティ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(税込)

【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!

【今後の予定】
開催日程は受付または、yokonishinaviまたは、
ホームページ「お知らせ」のイベント・教室情報をご覧ください!!

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