



ママフィット教室



♪ **レッスン日: 第4水曜日 10:30~11:30**

※月によって開催日が異なる場合もございます。ホームページまたは院内掲示にてご確認ください。

♪ **会場: 横西産婦人科 多目的ホール(玄関入って右)**

♪ **持ち物: 飲み物・タオル・赤ちゃんに必要なもの**

♪ **服装: 動きやすい服装**

室内用運動靴(クロックスなどは避けて下さい)

♪ **レッスン料: 1,000円**(おつりがないように準備ください)

♪ **講師: 健康運動指導士 西山 知花先生**



♪ **対象者: 産後1ヶ月健診後~産後1年まで**

(1ヶ月健診で母子ともに問題がない事を医師から認められた方)

♪ **予約方法: @リンクアプリからご予約下さい 定員13名**



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。