



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。