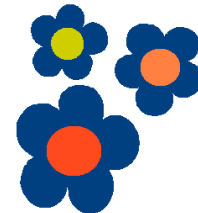


栃木市生涯学習人材バンク自主講座

ベビービクス・ママフィット



生涯学習人材バンク登録講師自らが企画・運営
ベビーとママのためのフィットネスプログラム開催

第1部 ベビービクス&ベビーヨガ 30分

スキンシップを通じて親子の絆を深め愛情と信頼関係を育てることを目的としたプログラム。

ベビーマッサージ

ママのあたたかい手で赤ちゃんの体を優しくマッサージ。ベビーエクササイズの動きがスムーズになります。

ベビーエクササイズ

手足のエクササイズや寝返りの練習などで自然な運動発達をサポートします。赤ちゃんのご機嫌にあわせて楽しみます。

ベビーヨガ

赤ちゃんを抱っこしたりママの体に乗せたりして、歌やリズム遊びをしながら運動発達をサポートします。赤ちゃんのご機嫌にあわせて。



第2部 ママフィットwithベビー 60分

ヨガ、ピラティス、有酸素運動など、様々なメソッドで構成され産後の体を考えたトータルフィットネス。

ペリネフィット

ペリネとは骨盤の底にある骨盤底筋群のこと。まずは体の芯を意識することからスタートです。

ウェルバランスフィット

ウエスト、骨盤回りを集中的にトレーニング。動きにくい部位をストレッチでほぐしてから鍛えます。

コアフィット

手足で体を支えながらインナーマッスルを強化し、バレエメソッドでキレイな姿勢を身につけます。

アフタービクス

サーキットトレーニング形式で有酸素運動とヒップ・太腿のトレーニングを交互に行います。

リラクゼーション

使った筋肉をほぐし、ストレッチで育児の疲れも解消します。

会場 関東ホーチキにしかた体育館（栃木市西方総合文化体育館）
栃木市西方町本郷 1705 番地 1

料金 2,500 円 / 8 回 ※ボランティア活動のため講師謝金は含まれません

日時 2025 年 1~3 月 火曜 10:00~11:40

対象 産後 1 ヶ月検診以降の母親、歩き始める頃までの健康な赤ちゃん
ママのみ / 一部時間のみ / 歩き始め以降の赤ちゃん / その他ここふいっとが認めた方 OK
事前にお知らせください…上のお子さま連れ / 運動制限（禁忌事項）あり / 妊娠中 / 里親親子 / など

講師 TOMITA フィットネスインストラクター、ここふいっと代表

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

ママフィット with ベビー・ベビービクス&ベビーヨガ 他

健康・体力づくり事業財団 健康運動指導士

日本スポーツ施設協会 公認トレーニング指導士

日本スポーツ協会 公認スポーツ栄養士（管理栄養士）

フィット・フォー・マザー・ジャパン 妊婦ヘルスケアトレーナー 他

お申込み 広報とちぎ 12 月号にて告知
定員に満たない場合は講師（ここふいっと）にて追加受付

ここふいっと <http://www7b.biglobe.ne.jp/~cocofit>

COCOFIT



JAPAN MATERNITY FITNESS ASSOCIATION
一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会