

ベビービクス・ママフィット

ベビービクス&ベビーヨガ※は、赤ちゃん和妈妈の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です。ベビービクスはスキンシップを基本に、ベビーマッサージとベビーエクササイズからなり、ベビーヨガはママの手だけでなく、抱っこやママの体に乗せて遊ぶなどダイナミックなスキンシップが特徴です。

ママフィット with ベビー※は、バレエ、ヨガ、ピラティス、ハンドウォーク、有酸素運動など、様々なメソッドで構成された産後の体を考えたトータルフィットネスです。産後の体に優しく、そして必要な運動がギュッとつまったプログラムで妊娠前よりキレイを目指しましょう。

※日本マタニティフィットネス協会プログラム



レッスンご案内 2023R05may



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

ベビービクス&ベビーヨガ 30分

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。

▲ レッスンメニュー ▲

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めます。

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楽しめます。

ママフィットwithベビー 60分

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着けます。

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しっかりと汗を流します。

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。

▲ ご案内 ▲

通常レッスン

宇都宮 栃木県体育館分館 宇都宮市今宮4丁目7番38号

日時 金曜ほか 10:00~11:40 **料金** (税込) 月4回開催の場合 3,000円ほか

栃木市生涯学習人材バンク自主講座 (講師によるボランティア)

栃木市 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

日時 7~9月・1~3月 火曜ほか 10:00~11:40 **費用** 目安 8~10回 2,700~3,300円

対象 産後1ヶ月検診以降の母親、新生児から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

その他例 お申込み前にご相談ください。...上のお子さま連れ/運動制限(禁忌事項)あり/妊婦/里親親子/女性の健康に関わる専門家など

持ち物 ①動きやすい服装 ②運動用シューズ(室内用として) ③水分補給用飲み物 ④汗拭き用タオル ⑤赤ちゃん用に敷く大判のタオルなど

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

マタニティビクス・ママフィットwithベビー・ベビービクス&ベビーヨガ・プレマタニティフィット・メノポーズケア

健康・体づくり事業財団 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

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

日本スポーツ協会 公認スポーツ栄養士(管理栄養士)

主催 ここふいっと <http://www.7b.biglobe.ne.jp/~cocofit>

COCOFT



お申込み 外部サイトにて *ホームページ、SNS等でご案内中

※講師名、所在地は参加者・関係者にご提示しております。