

ベビービクス &ベビーヨガ

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 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会プログラム

ベビービクス

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。

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。

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、歌やリズム遊びで運動発達をサポート。赤ちゃんのご機嫌にあわせて。



簡単気楽に学べる
栄養トーク
配信あり



対象

歩き始める頃までの健康な赤ちゃん和妈妈

産後及び1か月検診で母子ともに問題がないことを医師から認められている

- その他…ママのみ/歩き始め以降のベビー/ベビーのごきょうだい連れ/里親親子/妊婦/医療や運動関係者/子育て支援者(事業者、ご家族ほか) など *マタニティ FIT 参加者のご見学あり

日時

木曜 12:30~13:30 (60分)

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

2,000 円/月3回

講師

TOMITA フィットネスインストラクター、ここふいと代表
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 他
フィット・フォー・マザー・ジャパン 妊婦ヘルスクアトレーナー 他
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
日本スポーツ協会 公認スポーツ栄養士(管理栄養士)



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

お申込み

[コエテコカレッジここふいとページ](http://www7b.biglobe.ne.jp/~cocofit)にて

ここふいと

<http://www7b.biglobe.ne.jp/~cocofit>

COCOFIT

