



おやこFIT



産後ママ・ベビー向け運動のその後を考えて生まれた
ここふいとオリジナルプログラム

わくわく ウォーミングアップ

ママ・パパシートでスタート。
童謡に合わせた軽い体操
で気持ちもアップ。

あそんで エクササイズ

身近なものや体を使って
遊びながら、ママ・パパは
エクササイズ！

ママのための かんたんエアロ

エネルギー燃焼&リフレッシュ！
お子さまと一緒に過ごしながらの
ママ主役タイム。

だいすき リラクゼーション

「今日はがんばったね」
…大切な体と心にごほうびの
ストレッチやスキンシップ。



簡単気楽に学べる
栄養トーク配信あり



対象 歩き始め以降の幼児と保護者（ママ）

- その他 幼児のごきょうだい/妊婦ママ/パパ/運動制限（禁忌事項）あり/
里親親子/医療や運動関係者/子育て支援者（事業者、ご家族ほか）など

日時 木曜 10:00～11:00 (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
マタニティピクス、ママフィットwithベビー、ベビーピクス&ベビーヨガ 他
フィット・フォー・マザー・ジャパン 妊婦ヘルスケアトレーナー 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）

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>

COCO FIT

