



プレマタニティ フィット

(旧プレマタニティビクス)



出産まで見据えた体づくりを目指し、体質改善を通して妊娠を望む方の体と心の両面をケアしていくプログラム。女性の性機能、身体能力、ストレスコントロール能力を高めるよう様々な運動メソッドによりデザインされています。

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

セルフマッサージ

マッサージで体を温め
4つのホルモンゾーンを刺激。
自分の手で
体への気づきを高めます。

ポテイワーク

姿勢を整え
不定愁訴の予防・改善、
内蔵の働きを活発に。
筋バランス調整エクササイズで
自律神経の調整へ。

コアウオーミング

ポテイリフレッシュパート

骨盤・脊柱のしなやかな動き、
体脂肪率改善で女性機能を
整える有酸素運動。
骨盤内血行促進、姿勢改善、
精神を開放。

マインドリラクセーション

セルフマッサージ、
自律訓練法、呼吸法で、
心と体をリラックス。
運動でONの体を
OFFモードに整えます。

対象 不妊にお悩みの女性、将来的に妊娠を考えている女性
※パートナーさまのご参加OKの場合あり(定員による) お子さまづれ不可

日時 土曜か 11:30~12:30 または 10:00~11:00 (60分)

会場 space シェアリー 宇都宮市下栗町 2292-8 2F

料金 1,833円/2回 (ほか)

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

プレマタニティビクス、プレマタニティフィット、メノポーズケア、マタニティビクス 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 更年期リバイブエクササイズトレーナー

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

