

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。



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 12:45～13:15 (30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 1,000 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にて

ここふいと <http://www.7b.biglobe.ne.jp/~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



COCOFIT