



マタニティFIT



「妊娠期の+10」 NPO 法人フィット・フォー・マザー・ジャパン
10 か月 10 分のエクササイズ 3 プログラム

● **妊娠期の不定愁訴
予防・改善**

肩こりや腰痛、足のつり など
妊娠の不快な症状を楽に

● **お産に向けた
カラダづくり**

お産に関わる部位のエクササイズ
カラダとココロを準備

+10にプラス

オンライン 栄養ほか
テーマでフリートーク

対面 レッスン後に
ベビークラスご紹介
(ご希望の方)

● **産褥期の疲労改善**

産後の疲労と
首・肩・腕 のコリを
手軽に解消



簡単気楽に学べる
栄養トーク配信あり



ここふいと活動初期の「リラックスマタニティ」の様子。
妊娠期の+10 では床座位や椅子使用で行います。

- 対象**
- ● 妊婦ママ…妊娠 16 週以降の正常経過で運動を禁止されていない妊婦
かかりつけの産婦人科のアドバイスを得てご参加ください
 - 産後ママ…正常産褥経過で、立位や座位姿勢・体を動かす上で痛みや支障がない褥婦
妊婦ママも事前学習としてご参加いただけます
 - その他 お子さま連れ/運動制限(禁忌事項)あり/医療や運動関係者/など

日時 **オンライン** …月 or 火曜 **対面** …木曜ほか(不定期)
● 10:00~ ● 10:20~ ● 10:40~ (各 20 分) ご希望の 1~3 プログラムにご参加、ご見学 OK

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 オンライン…1,000 円/月 3 回 対面…1,000 円/1 回 単発開催

講師 TOMITA フィットネスインストラクター、ここふいと代表
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、更年期リバイブ・エクササイズトレーナー
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
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

