



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)

お腹のベビーもいっしょに！

● 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



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>

