

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 レッスン後の
ベビークラスご紹介
(またはご見学)あり

●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



ここふいっと活動初期の「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

● 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／月 1回 単発開催

講師

TOMITA フィットネスマスター、ここふいっと代表
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йте・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）

お申込み

コエテコカレッジここふいっとページにて

ここふいと <http://www7b.biglobe.ne.jp/~cocofit>

COCOFIT

