

# 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

🎧 簡単気楽に学べる  
📺 栄養トーク配信あり

## ● 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とページ](https://www7b.biglobe.ne.jp/~cocofit)にて

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

COCOFIT

