



ママフィット with ベビー



ヨガ、ピラティス、有酸素運動など、様々なメソッドで構成され
産後の体を考えたトータルフィットネス

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

ペリネフィット

骨盤底筋群(ペリネ)
エクササイズで
体の芯を意識すること
からスタート。

ウェルバランスフィット

ウエスト、骨盤回りの
トレーニングや、
動きにくい部位の
ほぐしと鍛え。

コアフィット

手足で体を支え
インナーマッスル強化、
バレエメソッドによる
キレイな姿勢づくり。

アフタービクス

サーキットトレーニング形式で
有酸素運動とヒップ・太
腿トレーニング。

リラクゼーション

使った筋肉をほぐし、
ストレッチで
育児の疲れも解消。



対象 産後 1 ヶ月検診以降のママとベビー

産後及び 1 か月検診で母子ともに問題がないことを確認後

- その他 ママのみ/ベビーのごきょうだい連れ/運動制限(禁忌事項)あり/
里親親子/医療や運動関係者/子育て支援者(事業者、ご家族ほか) など

日時 木曜 11:15~ 12:15 (60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 2,000 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
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
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>



簡単気楽に
学べる
栄養トーク
配信あり



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

