

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。

リラクセーション

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 12:15~ 13:15 (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・体カづくり事業財団 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

