

Short Ver. おやこFIT・ママフィット

第1部 おやこFIT 30分

産後ママ・ベビー向け運動のその後を考えて生まれたここふいとオリジナルプログラム。

なかよし ウォーミングアップ

ママ・パパのシートはいつも安心！童謡に合わせてストレッチや軽い体操をしましょう。

あそんで エクササイズ

身近なものや体を使って遊びながら、ママ・パパは元気にエクササイズ！

ママのための かんたんエアロ

お子さまとご一緒の空間でエネルギー燃焼&リフレッシュ！

Short Ver. では行いません

なかよし リラクゼーション

「今日は楽しかったね。たくさん遊べたね」…がんばった体と心にごほうび。



第2部 ママフィット withベビー 60分

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。

ペルネフィット

ペリネとは骨盤の底にある骨盤底筋群のこと。まずは体の芯を意識することからスタートです。

ウェルバランスフィット

ウエスト、骨盤回りを集中的にトレーニング。動きにくい部位をストレッチでほぐしてから鍛えます。

コアフィット

手足で体を支えながらインナーマッスルを強化し、バレエメソッドでキレイな姿勢を身に着けます。

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・太腿のトレーニングを交互に行います。

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します。



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 2,500 円／3 回

日時 木曜 10:00～11:40

対象 産後 1 ヶ月検診以降のママと乳幼児

ママのみ／一部時間のみ／その他ここふいとが認めた方 OK
事前にお知らせください…上のお子さま連れ／運動制限（禁忌事項）あり／妊娠中／里親親子／など

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

ママフィット with ベビー・ベビービクス&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）

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

お申込み コエテコカレッジここふいとページにて

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

COCOFIT



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