

おやこFIT・ママフィット Short Ver.

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っとオリジナルプログラム。



なめし 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 かんたんエアロ

お子さまとご一緒に
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

なめし 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。

ペリネフィット

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
ラインナーマッスル
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

サーフィットトレーニ
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 関東木一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

かんたん気楽に学べる
栄養トーク配信あり

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／その他ここふいっとが認めた方 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、ここふいっと代表

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

