

アフタービクス

クラスのご案内



SLIH-2017.4.1-ver.1.0



○地下鉄

東京メトロ日比谷線築地駅下車
(3、4番出口)徒歩7分
*エレベーターは1番出口にあります。
東京メトロ有楽町線新富町駅下車
(6番出口)徒歩8分
*エレベーターは1番出口にあります。

○バス

東15番 東京駅八重洲口 深川車庫行
聖路加国際病院前下車

所在地

住所: 〒104-0044 東京都中央区明石町 1-24 (2~4階)
電話: 03-5550-7177
FAX: 03-3545-5451

体型を元に戻したい！

授乳や抱っこで肩こりが...

体重を元に戻したい！

尿漏れが気になる...



産後のお母さんに特有の症状に対して、効果的な運動を行います。

筋肉のほぐしと強化、有酸素運動による脂肪燃焼をして、良い姿勢と体型の改善を目指しましょう！

産後のお母さん方、お子さん同士の交流の場として活用してください。

内容

運動は 60 分程度行います。

産後特有の姿勢のゆがみや不快症状にフォーカスし、育児で酷使している筋肉のほぐしや育児に必要な筋肉の強化、不快症状軽減のエクササイズ、有酸素運動を行います。

尿漏れ予防、よい姿勢に不可欠なインナーマッスルの強化、妊娠や出産でのびた筋肉の引き締め、産後の腰痛や肩こりの予防・改善を目指します。

日頃の育児の疲労を解消し、リフレッシュにつながるプログラムです！

参加できる方

- 産後 1 ヶ月～1 年までの方
- 産後 1 ヶ月健診が終了し、医師から産後の状態が問題ないと言われた方
- 医師から運動制限がある方は参加できません

* このクラスは三部構成です。

前半：歌や音楽に合わせた

簡単なベビーマッサージと乳児体操

中盤：お母さんのための骨盤底筋トレーニングや姿勢改善コアトレーニング

後半：お母さんのための有酸素運動と

トレーニングパートのサーキットトレーニング

後半のお母さんの有酸素運動パートは、赤ちゃんを抱きながら行うこともできる内容もありますが、基本的には赤ちゃんはクラス会場内で寝かせて実施します。

日時

月 2 回 土曜日(不定期) 13:00-15:00

※ 臨時で休講する場合もあるため、予約サイトにてご確認ください。

※ 当日は開始時刻 10 分前にお越しください。

場所

聖路加助産院マタニティケアホーム 1 階 ホール



費用 (チケット制)

1 レッスン 3,000 円(税込)

※参加には「クラス参加チケット」が必要です。

聖路加国際病院本館地下 1 階売店にて

事前にご購入下さい。

持ち物

- 動きやすい服装
- タオル
- 室内履きの運動靴
- 飲み物
- 赤ちゃんに必要なもの



予約・キャンセル

● 事前予約制です

下記の予約フォームから予約をしてください。

<https://coubic.com/bics>



● キャンセルについて

キャンセルの際は必ずご連絡ください。

予約取得時に届いたメールの最後にある「予約をキャンセルするには」をクリックし、予約キャンセルを実行してください。できる限り前日までにキャンセルをお願いします。

お願い

お子さん連れでの参加も、お母さんのみの参加でも、どちらでも可能ですが、上のお子さん連れでの参加はご遠慮ください。

体調の悪い時は自己の判断にて参加を中止して下さい。

担当

東原亜希子



- ・ 助産師
- ・ 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