

妊婦の友だちがほしいな
体重をコントロールしたいな
リフレッシュしたいな

運動したいけど、どのくらい
動いていいのかな？



妊娠中のお母さんたちは、様々な思いがあると
思います。

妊婦さん同士が集まって、音楽に合わせて身体を動
かし、一緒に汗をかきませんか。

助産師でもあるマタニティビクスのインストラク
ターと、妊娠中の安全で効果的な運動を行っていきま
しょう。

運動が苦手な方も、久しぶりに運動する方も、大
歓迎です！

お一人お一人に合わせたペースでインストラク
ターがリードしていきますのでご安心ください。

クラスに参加した方の感想

- ・ 腰痛が楽になった
- ・ ぐっすり眠れた
- ・ 楽しかったし友達もできた

など



マタニティビクス

クラスのご案内



- 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

内容

● 運動は60分程度行います。

ウォーミングアップ後、徐々に心拍数を上げ、参加者が「ややきつい」と感じるところをターゲットゾーンとし、その心拍数を保って運動を続けます。その後、徐々に心拍数を下げ、マットを使用したフロアエクササイズ、ストレッチを行います。

● 助産師によるヘルスチェック

(血圧・脈拍・体重測定、赤ちゃんの心音聴取、体調やお腹の張りの有無 <問診および触診>)を運動前後に行います。

※ 一般に、運動中や運動後はお腹の張りがやや増強する傾向にありますが、運動中も早産の引き金になるような強い子宮収縮は起こりません。正常な経過の妊婦さんに対して行うマタニティビクスは、流産や早産の原因とはならず、健康の増進となることをご理解いただき、自己の責任のもと、健康状態に留意しレッスンに参加してください。

対象

妊娠16週以降の妊娠経過が順調な方で、本人の同意があり、かかりつけ医から許可された方

お願い

お子様・ご家族の参加はご遠慮ください。体調がすぐれない時、お腹のはりを感じる時は、自己判断にて参加を中止してください。



日時

月2回土曜日(不定期) 10:15-12:00

- ※ 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。
- ※ 2018年4月より開講時間を変更します。当日は玄関を10:00に開錠します。10:00以降に来院のうえ、レッスン開始までにご準備ください。

場所

聖路加助産院マタニティケアホーム 1階ホール



受講料

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



※ 初回のみ、参加許可証が必要です。

ない場合は、受講できませんのでご注意ください。

参加許可証について

参加許可証に記入し、かかりつけ医の許可を得てください。初回クラスを受講時にお持ちください。

※許可証は以下の2点について明確であれば、書式は問いません。

1. 妊娠経過が順調であること
 2. 主治医の許可があること
- ※ 参加許可証はHPからもダウンロードできます。

[聖路加助産院 マタニティケアホーム >> クラス](#)

http://hospital.luke.ac.jp/guide/maternity/mch_class.html#mb

予約

● 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。

講師



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