

妊娠していても
運動できるんだ

楽しそう！

マタニティビクス のご案内

- ★ 妊婦さんでもできる“有酸素運動”です。
- ★ 音楽に合わせて楽しく身体を動かさせます。
- ★ 簡単な動きなので初めてでも大丈夫です。
- ★ 汗を流して、ストレス解消にもなります。

開催日

毎月第4月曜日

時間

10時30分～11時45分（75分）

場所

マタニティハウスさざんか

受講費

1,000円

※13週～分娩前までの妊婦さんが受講できます。

※運動をするための診断書が必要です。受講する前に必ず書類をお受け取り下さい。

開催日

2024年

4/22

5/27

6/24

7/22

8/26

※9/30

10/28

11/25

12/23

2025年

1/27

※2/10

3/24

※2月は第2月曜日開催となります。

※9月は第5月曜日開催となります。

マタニティハウス
さざんか

あべクリニック
産科婦人科



あべクリニック産科婦人科
マタニティハウス さざんか

商工信用様●

●仙台トヨペット様

至矢本

大街道

至市内

持ち物

- 動きやすい服装
- 室内用シューズ
- 汗を拭くタオル
- 水などの飲み物
- 母子手帳

レッスンの流れ

①メディカルチェック

- ・ 血圧や体重を測定します
- ・ 赤ちゃんの心音を確認します
- ・ その日の体調やマイナートラブルを確認します



②マタニティビクス

音楽に合わせて妊婦さんでもできる簡単な動きでエアロビクスの運動をします♪



③ストレッチ&エクササイズ

マットの上で気持ちの良いストレッチをします
簡単な筋力トレーニングエクササイズをします



④クールダウン&リラクゼーション

マット上で体を休めてリラックスする時間です
運動後のリラクゼーションはとても気持ち良いです



ご予約方法

あべクリニック産科婦人科HP「教室予約」からご予約下さい

どうぞお気軽に参加してみてください

