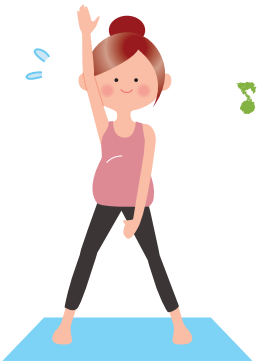
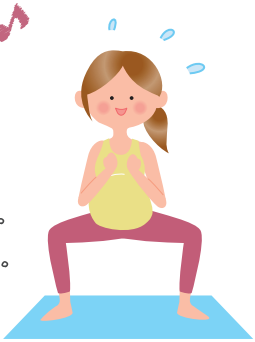
マタニティビクスのご案内





- 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

2025年　4/28　5/26　6/23　7/28　8/25　9/22　10/27　※11/10　12/22

※11 月は第 2 月曜日開催となります。

2026年　1/26　※2/9　3/23

※2 月は第 2 月曜日開催となります。

あべクリニック産科婦人科
マタニティハウス さざんか

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