

# 愛育クリニック（港区南麻布）

2018年10月1日～2019年3月31日（祝日はお休みです）

年末年始12月29日～1月5日 創立記念日3月13日はお休みです。

愛育病院（芝浦）・愛育クリニック（南麻布）の両方で、エクササイズを開催いたします。

それぞれのスケジュールは異なりますので、HPにてご確認ください。

	月	火	第1・3水	木	金	土
10:00 ～ 11:00			ベビータッチケア (9:45～10:45)			4 マタニティ エクササイズ
11:00 ～ 12:00		1 ママフィット with ベビー			3 ママピラティス with baby	
13:30 ～ 14:30				2 産後のつらい体を 改善する ヨガ・ピラティス		

- 産前・産後とも、初回のみ無料でご参加いただけます。  
（初回の無料体験は、愛育病院（芝浦）・愛育クリニック（南麻布）のどちらか1回となります。）  
産後6か月以降のレッスンは初回無料体験の対象外とさせていただきます。
- すべてのレッスンは、シューズは不要です。
- 定員は1レッスン20名です。定員を超えた場合は安全のため、ご参加をお断りする場合があります。
- 4 は、妊婦さんのクラス。医師の『受講許可証』が必要です。健診時にお申し出ください。
- 2 は、生後1か月以降～6か月目のお誕生日までのお子様と共に参加できるクラス。
- 1, 3 は、生後6か月目のお誕生日翌日～満1歳のお誕生日までのお子様と共に参加できるクラス。

☆ベビータッチケアは、愛育クリニック（港区南麻布）で第1・3水曜日9:45～10:45に開催しております。

詳細は、愛育クリニックのホームページをご覧ください。

ご予約・日程等は、予約専用☎03-3473-8305（平日9時～13時）

またはインターネット <http://y.atlink.jp/aiiku-cl/> までどうぞ。

（母子保健科からタッチケアを選択してください）

※1回のご参加で完結するクラスです。



## 火曜日 ママフィット with ベビー

1. 午前11:00～

講師：アンダーソン幸子

元気でキレイなママに！

産後ママ達に、安全に気持ち良く動いて頂けるようプログラムされたエクササイズです。お子さまと一緒に楽しみながら機能回復やシェイプアップ、心地良い汗を流しヨガでリラクゼーション。親子にかけがえの無い絆が生まれます。育児の疲れ、ストレスから解放され楽しく子育てをしましょう。

## 木曜日 産後のつらい体を改善するヨガ・ピラティス

2. 午後1:30～

講師：市倉由理子

妊娠・出産で弱ったおなかまわりや、授乳や育児で頑張ったこわばったカラダをリラックスに導き、軸のとあったしなやかに動けるカラダへ内側から整えます。産後に効果的なヨガのアーサナや呼吸、ピラティスでは骨盤底筋群やおなかまわりをインナーマッスルを意識して背骨や骨盤を中心に骨格から姿勢調整します。セルフケアもお伝えしていきます。産後1ヶ月～6ヶ月の間は特に心身の変化が多い時期。運動が苦手な方も、自分の体調にあわせて無理なく参加できます。まずはたっぷり深呼吸とともにリラックスからはじめましょう。

## 金曜日 ママピラティス with baby(産後)

3. 午前11:00～

講師：小林貴代乃

赤ちゃんも6か月を過ぎるとずりずり、よちよちと動き回ることも多くなり、レッスンに集中しずらくなってきますよね。そんな時だからこそ一緒に楽しんで動けるエクササイズをたくさん盛り込んでいきます。赤ちゃんの様子を見ながら、ママの骨盤まわりの引き締め、骨盤底筋にもフォーカスしていきます。今までは寝ていてくれたのに、、、なんて気落ちせず、是非元気なお子様を連れてリフレッシュにいらしてください。

## 土曜日 妊婦さんのための妊婦さんの事を考えたマタニティエクササイズ

4. 午前10:00～

講師：須貝奈津子（第1、3、5）

妊娠期は日々大きくなる赤ちゃんと一緒に母さん自身の心も体も大きく変化します。そんなマタニティライフを快適に過ごせるように、そして、出産に向けての体力づくり心と身体の準備を一緒にしていきましょう。ヨガ、ピラティス、フィットネスの動きを取り入れ全身の血流をよくし、妊娠期のマイナートラブルも予防・改善していきます。どなたでも安心してご参加いただけるクラスです。

講師：服部りか（第2・4）

妊娠期日々変化する身体に起こりやすい腰痛・肩こり・頭痛・便秘・むくみ・こむら返りなどマイナートラブルを和らげるために、深い呼吸から入り、全身をゆっくり動かしていきます。ピラティス・ヨガ・フィットネスを融合させたエクササイズで、出産そして産後に向けて安全な体力づくりをお手伝いします。自宅でもケアが出来るように簡単なフットケアもお伝えします。お腹の赤ちゃんと一緒に心地よい時間を過ごしましょう。

※マタニティ・産後エクササイズへの参加は、愛育病院でご出産の方、または愛育病院、愛育クリニック、セミオープンシステム登録医院のいずれかで妊婦健診受診の方で当方の診察券をお持ちの方が対象となります。

## マタニティ・産後エクササイズについて

- レッスン料（愛育病院・愛育クリニック共通） マンスリーフリーカード ￥11,880/（月何回でも参加可）  
チケット\* ￥1,500/枚（1回用）

\*チケットの有効期限（今回の妊娠・産後のご利用となります。次回の妊娠・産後への繰越はできません）

・・・ マタニティ：妊娠期間中 産後：お子様の満1歳のお誕生日まで

- ・『マンスリーフリーカード』または『チケット』は、会計にてお求めください。
- ・ご購入時に診察券が必要です。クリニックの会計受付時間は、月～金 8:30～16:30、土曜日 8:30～11:30 です。
- ・会計混雑時には、お待ちいただくことがございますので、前日までのご購入をおすすめいたします。
- ・特に土曜日は、クラス開始時間に間に合わなくなる可能性がありますので、当日のチケット購入はお控え下さい。
- ・一度ご購入いただいたマンスリーフリーカード及びチケットの払い戻しはできませんので、ご了承ください。

○ 場所：愛育クリニック 地下1階 多目的室 会場内の更衣スペースで着替えていただけます。

- 開始時間 受付は、開始時刻の30分前より行います。予約は不要です。直接会場へお越しください。  
すべてのクラスは、60分で効果があるプログラムとなっております。  
安全のため、途中からの参加はお断りしております。  
開始時間を過ぎての入室はできませんので、ご了承ください。

## マタニティエクササイズのご案内

エクササイズの前に、血圧・心拍数・体重を計り、助産師とともに赤ちゃんの心拍音を聞きます。  
今日の赤ちゃんはどんな様子でしょうか？お母様の体調はいかがでしょう？  
赤ちゃんの元気な心拍音を聴くことが、お母様の安心につながります。心配なことがございましたら、  
助産師がアドバイスいたしますので、お気軽にご相談ください。

毎日ご参加いただける内容となっております。

身体を伸ばし、呼吸を意識することで、妊娠中の心身を整え、体調の変化に気づきます。

参加される方の妊娠週数や体調は様々ですので、レッスン中お休みをとっていただいても大丈夫です。



- 参加方法 愛育クリニック1F 受付、または愛育病院 2F 受付にて『マンスリーフリーカード』、または『チケット』をできるだけ前日までにご購入の上、お越しください。  
毎回レッスン前に 当院の助産師が赤ちゃんの心音・体調の確認をしますので、開始 20 分前に会場へお越しください。
- 持ち物
- ・『受講許可書』（無料）発行後2ヶ月以内のもの。健診時に、医師にご依頼ください。  
お持ちでない場合はご参加いただけません。
  - ・『マンスリーフリーカード』または『チケット』。
  - ・動きやすい服装。シューズは不要です。
  - ・水分 タオル（汗ふき用）

### ★セミオープンシステムの登録医院ご利用で、レッスンに参加される方へ

『受講許可証』をかかりつけの医師に発行していただき、ご持参ください。

病院名・医師名・発行日・参加希望者名・妊娠週数・ヨガ参加許可の明記が必要です。

## 産後エクササイズのご案内

お母様の産後1ヶ月健診後から、クラスによってお子様の満1歳のお誕生日までご参加できます。

お母様の、出産後の身体機能・体力の回復、母乳分泌の促進を目的としたエクササイズです。

毎日ご参加いただける内容となっております。産後間もない時期は、心身の調子を崩しやすいときです。

授乳で前かがみになりがちな身体を伸ばし、深い呼吸をすることで、心身の疲れやこの時期のストレスが軽減されるプログラムを用意しております。運動量や内容は、クラスにより異なりますので、赤ちゃんと一緒にご参加いただき、ご自身にあったエクササイズを見つけて、お楽しみください。



- 参加方法 愛育クリニック1F 受付、または愛育病院 2F 受付にて『マンスリーフリーカード』、または『チケット』をご購入の上、お越しください。

- 持ち物
- ・『マンスリーフリーカード』または『チケット』、
  - ・動きやすい服装。シューズは不要です。
  - ・赤ちゃんをお連れの場合は、タオル等を必ずご持参いただき、マットの上に敷いて、赤ちゃんを寝かせてあげてください。

- 参加期間 お母様の産後1ヶ月健診後より、お子様の満1歳のお誕生日まで。

6か月目までのお子様と共に参加できるクラスは、皆様の安全のため、すり這いやハイハイが始まり、赤ちゃんが自分で移動できるようになったら、6か月のお誕生日前でもレッスンは卒業です。講師より声をかけさせていただきますので、ご協力ください。引き続きレッスン参加ご希望の方は、1歳までのクラスにご参加ください。

※産後エクササイズへの参加は、愛育病院でご出産、または愛育病院、愛育クリニック、セミオープンシステム登録医院のいずれかで妊婦健診受診の方で当方の診察券をお持ちの方が対象となります。

### \*\* 赤ちゃんと一緒にレッスンに参加される方へ \*\*

お子様が **予防接種をした当日** や、普段と違って具合が悪いときは、お連れにならないでください。

授乳・おむつ替えは、会場内で、いつでもしていただけます。



様々な月齢の赤ちゃんと一緒に参加します。赤ちゃんがご機嫌でいるとは限りません。皆様が安心してご参加いただけるようご協力ください。お母様、赤ちゃんが 楽しくられるよう、ご配慮ください。

お母様おひとりの場合、一緒にご参加いただけるお子様は、おひとりです。会場内に入れるお子様もクラスによって月齢等の条件が異なりますので、ご注意ください。皆様の安全のため、ご協力ください。

どうぞ、お気軽にご参加いただき、マタニティ・産後の楽しいひとときをお過ごしください。