

# 愛育クリニック（港区南麻布）

2017年6月1日～2017年8月31日（祝日はお休みです）

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。

愛育クリニックの改修工事期間が早まり、2017年9月より当分の間エクササイズクラスを休止することに変更となりました。なにとぞご了承いただけますようお願い致します。

	月	火	第1・3水	木	金	第1・3土
10:00 ～ 11:00		1 ママとベビーの ハッピーYoga	ベビータッチケア		5 骨盤ヨガ	7 マタニティほぐす& ピラティス
11:30 ～ 12:30		2 美ボディメイク ヨガ		3 ベビーふれ合い遊び ストレッチ & 産後 バレエエクササイズ	6 インナーシェイプ ヨガ	8 ボディメイク エクササイズ
13:00 ～ 14:00				4 産後ピラティス		

クラスのご案内文  
をお読みください

↑6月より骨盤ヨガとインナーシェイプ  
ヨガの時間が上記のように入れ替わりま  
したのでご注意ください！

- 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)
- 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。
- 7 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。
- 1,4,5,8 は、生後1か月以降～お誕生日から6か月目まで(6か月の月お誕生日まで)の赤ちゃんと共に参加できるクラス。
- 2,6 は、7か月～(6か月の月お誕生日翌日～)満1歳のお誕生日までのお子様と参加できるクラス。

## 火曜日

- 午前10:00～ ママとベビーのハッピーYoga 講師：嶋田久美子  
親子で一緒に楽しめるヨガクラスです。初めに赤ちゃんが無理なく楽しめる、簡単なベビーエクササイズやマッサージを行い、その後はママさん方の産後のボディバランスを整えるヨガのポーズを練習します。赤ちゃんとのスキンシップをしながら一緒に身体を動かすことで、親子の絆がより強くなります。ご参加者同士で子育て情報をシェアする時間もありますので、ママさん同士の交流も深まるクラスです。
- 午前11:30～ 美ボディメイクヨガ 講師：嶋田久美子  
骨盤をきゅっと締め、ゆるんでしまったお腹まわりのお肉を引締め、ボディラインを美しく整えていきます。肩こり、腰痛、ひざの痛みなども解消していきます。難しい動きはせず、じっくりと深層筋に働きかけていくので、初心者の方でもご安心ください。子育て期間を支える元気で美しい身体づくりをしていきます。

## 木曜日

- 午前11:30～ ベビーふれ合い遊びストレッチ&産後バレエエクササイズ 講師：中山知子  
ベビーとの遊びのレパートリーを増やしながらか、親子の絆も深めていきませんか？同時にママ自身のストレッチが出来るので、産後体型を美しく整えられます。最後にベビーをおんぶしながら、バレエ要素を入れた簡単エクササイズ！ぜひ一緒に、音楽に合わせてリフレッシュしていきましょう。バレエ初めてでもできる易しい内容なので、ご安心ください。骨盤をキレイに戻し、カラダの内側から美しく楽しく引き締めてまいりましょう。(おんぶ紐とベビーを包むバスタオルをご持参下さい)  
このクラスは首が座っていれば4か月～満1歳のお誕生日までご参加いただけますが、お子様が1歳になっていなくても、体重が10kgを超えた場合は終了していただきます。
- 午後1:00～ 産後ピラティス 講師：市倉由理子  
自分でできる整体、ピラティスでインナーマッスルを強化し、からだのゆがみやゆるみを改善し、心身のバランスを整えます。呼吸とともに気持ちよくからだを動かし、骨盤底筋を鍛え、産後の気になる様々な症状やポッコリおなかを改善しましょう。美しい姿勢を作ることで、肩こりや腰痛などのトラブルの予防、軽減にもつなげていきます。おひとりずつのコンディションに合わせ、エクササイズをしていきます。初めての方でもご心配なくご参加ください。

## 金曜日

- 午前10:00～ 骨盤ヨガ 講師：大嶋絵里  
身体に効かせるヨガです。関節を中心に腹筋・背筋・太もも・お尻など、骨盤周りの筋肉をしっかり使い、骨盤から全身を整えるメソッドです。一つのポーズをじっくりと行うので、ヨガ初心者でも大丈夫です。終わった後の股関節の軽さと骨盤がポカポカ温まるのを感じてください。
- 午前11:30～ インナーシェイプヨガ 講師：大嶋絵里  
ポーズを流れるように続けて取っていくフロースタイルのクラスです。有酸素運動に加え、お腹周りのインナーマッスルを鍛えることで、体力増進・腰痛予防を目指します。

## 第1・3 土曜日

- 午前10:00～ マタニティほぐす&ピラティス 講師：小林貴代乃  
足先からほぐして、ふくらはぎのつりやむくみを解消していきましょう。徐々に身体が温まってきたところで、ストレッチとゆったりしたトレーニングを組み合わせます。心拍数はあまり上げずに、身体に効かせるトレーニングを目指します。
- 午前11:30～ ボディメイクエクササイズ 講師：小林貴代乃  
出産後は、骨盤や下半身の脱力感が激しく、元に戻せるかと不安になると思います。だからこそリセットのチャンス！まずは骨盤低筋群を中心にインナーユニットを働かせ、産前よりもきれいな身体、動ける身体を目指しましょう！産後のボディメイクをお手伝いさせていただきます。

※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、または愛育病院、愛育クリニック、セミオープンシステムの登録医院で妊婦健診を受けられる方(受けられた方)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)

\*チケットの有効期間(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: 今回の妊娠期間中 産後: 産後6か月まで

※但し、クリニックで開催のお子様がお誕生1歳のお誕生日までご参加いただけるクラスに限り、チケットは産後6か月を過ぎてもそのままお使いいただけます。

『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。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。

愛育クリニックでは改修工事のため、2017年9月より当分の間エクササイズクラスを休止する予定であります

ので、チケットご購入の際にはご注意ください。

一度ご購入いただいたマンスリーフリーカード、チケットの払い戻しは出来ませんので、ご了承ください。

○ 場所: 愛育クリニック 1階 第2会議室 クリニック内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

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分前にお越し下さい。

### ○ 持ち物

- ・『受講許可書』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』。会計にてお求め後、会場へご持参ください。
- ・動きやすい服装。シューズは不要です。
- ・大きめのタオル。(マットの上に敷いたり、座ったり、丸めて身体の補助等に使用します。)

### ★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

お母さまの産後1か月健診後から、クラスによってはお子様の満1歳のお誕生日まで参加できます。

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か月健診後から。(クラスによりご参加いただける期間が異なります)

お誕生日から6か月目までの赤ちゃんと共に参加できるクラスは、皆様の安全のため、ずり這い・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。

※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の登録医院で妊婦健診を受けられた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\*\*

お母さまが 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。お母さま、赤ちゃんが 楽しくられるよう、ご配慮ください。一緒にご参加いただけるお母さまは、おひとりです。会場内に入れるお母さまも、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。みなさまの安全のため、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。

愛育クリニック