

# 産後エクササイズ、ベビーエクササイズ スケジュール

## 愛育クリニック(港区南麻布)

土日祝日・創立記念日(3/13)・年末年始(12/29~1/3)はお休みです。

レッスンは予約制です(ご予約はWebでお願いいたします)

	月	火	水	木	金
10:30 ~11:30	ママフィット with ベビー	ベビービクス &ベビーヨガ	ママフィット with ベビー		ママフィット with ベビー

すべてのクラスに、赤ちゃんと一緒に参加できます。

児の月齢は生後1か月健診以降、1歳未満までです。

### インストラクターからのメッセージ

#### 月曜日：ママフィット with ベビー

赤ちゃんに触れながらストレッチをしたり抱っこしながら有酸素運動する楽しいクラスです。産後は体型が気になってしまいますが骨盤を中心に全身を整えながら回復させていきましょう。(月曜日：三好静江)

#### 火曜日：ベビービクス & ベビーヨガ

ベビービクスは、ベビーマッサージとエクササイズを組み合わせたプログラムです。親子のスキンシップをとることを目的とし、お母さんの手でマッサージをしたり、赤ちゃん自身の発達を促すようなエクササイズを行っていきます。初めての方でも安心して受講頂けます。是非ご一緒に、楽しみながら行っていきましょう!

(火曜日：寺田朱里)

#### 水曜日：ママフィット with ベビー

産後、最も大切な骨盤周囲のメンテナンスを含んだボディメイクを中心にリフレッシュしていきます。

産後の日常はガラリと変わっていきます。その日常をより良くするために体を動かして心を豊かにしていきましょう!(水曜日：大館亜紀子)

#### 金曜日：ママフィット with ベビー

産後ママの心と身体を整えながら赤ちゃんと一緒に楽しめるクラスです。

抱っこする、目を合わせる、語りかける、赤ちゃんと触れ合いながらきずなを深めましょう。産後に気になる姿勢や骨盤周辺の歪みを整え無理なく体を動かし育児に必要な体力を高めましょう。安心してご参加ください。

(金曜日：森 容子)

# ＜産後エクササイズ、ベビーエクササイズについて＞

- 予約方法 WEBでの予約をお願いしています。  
愛育クリニックホームページ→WEB予約→「母子保健科」→「子育てプログラム」から  
クラスを選択してご予約ください。  
ご予約時にはお子様の診察券IDが必要です。はじめてご予約の方も、仮IDでの予約が  
可能です。
- レッスン料 1回 2,200円(税込)(子育てプログラムチケット2枚使用)  
『チケット』は、愛育クリニック1F会計窓口にお求めください。  
チケット 1枚: 1,100円(税込), 12枚つづり: 11,000円(税込)  
  
会計受付時間は、診察日の8:30~16:30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。
- 開催場所 愛育クリニック 地下1階 多目的室 更衣室あり(シャワールームなし)
- 開始時間 受付は、開始時刻の30分前より行います。予約制です。  
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、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。
- 持ち物  
・『チケット』  
・動きやすい服装。シューズは不要です。  
・水分(キャップのついたもの)  
・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。
- 対象 生後1か月健診後~1歳未満のベビーとママです。  
すべてのクラスで赤ちゃんと一緒に参加できます。  
早期に参加されるママは、産後1か月健診で異常がないことをご確認ください。



## \*\* 赤ちゃんとご一緒にレッスンに参加される方へ\*\*

お子さまが **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。会場内では、いつでも授乳・おむつ替えをしていただけます。



様々な月齢の赤ちゃんが一緒に参加します。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。  
また、会場でのお子さまの様子・行動にはお母さまが十分ご注意ください。  
施設内における不慮の事故・ケガに関して当施設は責任を負わないことをご了承ください。  
皆様の安全のため、ご協力くださいますようお願いいたします。



お気軽にご参加いただき、産後の楽しいひとときをお過ごしください。

総合母子保健センター 愛育クリニック