

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	骨盤ケアと ウォーキング	ベビービクス &ベビーヨガ	ママフィット with ベビー	ママヨガ with ベビー (第2・第4のみ)	女性のための リラックスヨガ

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。

※ ただし、木曜日のママヨガクラスは、第2（生後4～6か月）、第4（生後2～3か月）に分けております。

インストラクターからのメッセージ

月曜日：ペルヴィス® ウォーキング（骨盤ケアとウォーキング）

歩き方の改善をするクラスです。

理想的な歩き方は骨盤の8の字運動が身につく、日常の活動代謝がアップします。

美しい歩き方は常にできる骨盤の調整なのです。（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。是非一緒に、楽しみながら行っていきましょう！（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！（大館亜紀子）

金曜日：リラックスヨガ

ヨガが初めてでも身体が硬い方でも無理なく安心してご参加いただけます。

ほぐし多めのやさしいクラスです。（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。
はじめてご予約の方も、仮 ID での予約が可能です。
*赤ちゃんと一緒に参加される方は、赤ちゃんの診察券 ID でご予約ください。
*月・金曜日のクラスで、赤ちゃんが参加しない場合は、ご本人の診察券 ID でご予約ください。

- 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 IF 会計窓口にてお求めください。
チケット価格・・・ 1 枚: 1,100 円(税込), 12 枚つづり: 11,000 円(税込)

*産後ケアをご利用の方には、一部のクラスで割引があります。(※木曜日を除く)

☆月・火・水・金曜日のクラスは、

- ショートステイ入所中の方・・・ 半額(チケット 1 枚)
- デイケアを当日にご利用中の方・・・ 無料 となります。

*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。

- 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 すべてのクラスで赤ちゃん(生後 1 か月健診後~1歳未満)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。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