

新しいプログラムのご紹介1

ママフィットwithベビー



ママフィットはバレエ、ヨガ、ピラティス、ハンドウォーク、有酸素運動など様々なメソッドで構成された、産後の体を考えたトータルフィットネスです。産後の体の特徴に合わせたエクササイズで、妊娠前よりキレイを目指しましょう。

開催日時：毎週月・水・金 10:30～11:30

開催場所：愛育クリニック地下1F 多目的室

対象：生後1か月健診後～1歳未満の赤ちゃんとママ
(ママのみでもOKです)

料金：2200円/回(子育てプログラムチケット2枚)

愛育産後ケア子育てステーションのデイサービスを
当日ご利用の方は無料でご参加いただけます。

2026年2月開始予定です。予約開始は愛育クリニックHPでお知らせします。

新しいプログラムのご紹介2

ベビービクス＆ベビーヨガ



ベビーが主役のフィットネスです。赤ちゃんが本来持っている育とうとする力を引き出し、健やかに発達する力を後押しします。赤ちゃんといっぱい遊びたいというママにお勧めです。

開催日時：毎週火曜日 10:30～11:30

開催場所：愛育クリニック地下1F 多目的室

対象：生後1か月健診後～1歳未満の赤ちゃんとママ
(歩き始める頃までがめやすです)

料金：2200円/回(子育てプログラムチケット2枚)
愛育産後ケア子育てステーションのデイサービスを
当日ご利用の方は無料でご参加いただけます。

2026年2月開始予定です。予約開始は愛育クリニックHPでお知らせします。