

# 横西産婦人科

## ママフィット教室

ママフィットとはストレッチ・ピラティス・セルフマッサージ・バレエ・エアロビクス(有酸素運動)などの要素を取り込み、産後の**体力回復・体型維持・機能回復・心のリフレッシュ**などを目的とした産後の女性のためのプログラムです。

講師：健康運動指導士

日本マタニティーフィットネス協会認定インストラクター

西山 知花 先生



開催日・時間 3月11日(金) 10:30~11:30 (毎月第2金曜日開催)

対象 産後1ヶ月健診で母子ともに問題がないことを医師から認められた方  
(他院で出産された方も参加できます)

場所 横西産婦人科 多目的ホール

参加定員 10名(予約制)

料金 無料

### 服装と持ち物

- ◇動きやすい服装
- ◇室内用運動靴(クロックスなどは避けてください)
- ◇タオル
- ◇飲み物
- ◇赤ちゃん連れの方はバスタオルなど必要なもの  
(1歳以上のお子さん(赤ちゃんのご兄弟)も参加できるようにになりました。おもちゃなど必要なものをお持ちください)

### 開始と終了時期

- ◇開始:産後1ヶ月健診以降
- ◇終了:産後1年

申込書類 参加申込書・同意書 受付時もしくは初回参加時にご記入いただきます

予約方法 横西産婦人科受付に直接来ていただくかお電話下さい(0263-31-5760)



横西産婦人科  
YOKONISHI LADIES CLINIC

<今後の予定>

4月8日(金)

5月13日(金)