

初回無料体験受付中



産後ママのための
エクササイズ教室

産後ケア

対象：産後2～6ヶ月程度

産後の骨盤や心身を整える事を目的にした軽い運動やストレッチなどを行います。赤ちゃんは同伴出来ますがママの身体をメインに考えた身体調整プログラムです。産後の腰痛肩こり、尿もれなど身体の悩みがある方にオススメです。

ママとベビーのエクササイズ マミーナボディメソッド®

対象：生後7ヶ月～1年程度

ママと赤ちゃんの健康のために考案された産後エクササイズです。赤ちゃんと一緒に楽しく身体を動かします。産後の心身のリフレッシュ、産後のシェイプアップにもオススメです。

日時 毎週木曜日

- ①10:00～11:00 産後ケア
- ②11:30～12:30 ママ&ベビーエクササイズ
- 9:30～12:00 助産師による育児相談
(誰でもご相談して頂けます)**

会場 Studio Rize Company (IR青梅線 中神駅)

料金 6回券10,000円 (税+傷害保険料等含む)

定員 各10組20名

●会場のご案内



〒196-0025
東京都昭島市朝日町1-11-3

申込み・問合せ先 Rize Fit スクール昭島(ライズフィットスクール昭島)

TEL: 042-519-8055 / 070-1549-4168 (9:00～17:00 * 土日祝日を除く)

E-mail: rizefit@showanomori-as.co.jp

<http://www.showanomori-as.co.jp>

～毎月楽しいゴロゴロ撮影会を実施中♪～



～誰でも相談出来る助産師による育児相談～

～ママにうれしい6つの安心サポート～

- ①授乳スペース
- ②オムツ替えスペース
- ③無料ドリンク
- ④ベビーカー置き場
- ⑤駐輪スペース
- ⑥コミュニケーションスペース

～認定インストラクターによるレッスン～

((社) 日本母子健康運動協会認定資格)

日本母子健康運動協会とは

日本母子健康運動協会(愛称・ママチル)とは妊娠や出産という女性にとっても家族にとっても大きなイベントを、健康で幸せに過ごせるように「母体である女性の心身の健康を促進し、母子の絆を育む」活動を行う団体です。妊娠・出産でダイナミックに変化した母体の心身の健康のため、運動習慣を提供することを通じて、ママが、母として・妻として・一人の女性として輝ける社会を目指します。

妊娠期、産後期の女性が身体的・精神的・社会的健康に過ごせる社会を目指し、産前産後に特化した運動を広める活動を行っています。

