

産後ママフィット with ベビー



☆赤ちゃんと一緒に参加 OK☆です！！

無事に出産を終えられた皆様、ひとまずはほっとしておられる事と思います。

妊娠・出産という大仕事を終えた身体は数か月かけ元の状態へ戻っていきます。

ですが出産直後は骨盤がまだゆるんだ状態で、この時期に無理をしすぎると産後の不調につながります。産後クラスでは身体の回復を助ける全身のストレッチやゆるんだ骨盤底筋群の簡単なトレーニングを行っていきます。また身体を動かすこと・同時期に子育てするママさん達と交流することでママのリフレッシュの場になれば嬉しいです。

♡当クラスはパーソナルトレーニングジム LEGIT Field さんとの共同開催です！！

講師はジムトレーナーさんのお力を借りて当院助産師と一緒に担当します。♡

時間	第3木曜日 11:00 から(約1時間):受付 15分前より 診療の都合により変更になる月もございます。 最終的な日程は本院 HP もしくはインスタグラムにてご確認ください。
対象	産後1ヶ月健診後～産後約1年位までのママとハイハイ前の赤ちゃん ☆産後健診で医師より問題がないといわれた方。 (帝王切開のママは産後2か月以降から参加OK) ☆赤ちゃんはママのそばで寝かせておきます。ベビーカー可
場所	パーソナルトレーニングスタジオ LEGIT Field (KOIL GARDEN 1階。柏の葉キャンパス駅より徒歩5分です。) ※場所が分からない場合はクリニックにお問い合わせ下さい。
持参物	タオル・母子手帳・水分・バスタオル(赤ちゃんに下に敷くもの) 赤ちゃんに必要なもの(必要ならお気に入りおもちゃ)
費用	1500円/1回 (クラス当日にジムにて直接お支払い下さい)
お申し込み方法 その他	<ul style="list-style-type: none">• WEB、またはお電話にてお申し込み下さい。 (ジムへ直接お問い合わせはお控えください)• 完全予約制で定員になり次第締め切らせて頂きます。(定員10名)• 安全上の問題によりご兄弟ご一緒のご参加はご遠慮下さい。• 巻石堂クリニック柏の葉に通われていた産婦様であればどなたでも参加OKです。ママ一人の参加も○。 ※体調がすぐれない時(ママ&赤ちゃん)の参加は無理せず見合わせましょう！

その他、ご不明点がありましたらクリニックスタッフまでお問い合わせください。

巻石堂クリニック柏の葉