

# 産後ママフィット with ベビー

☆赤ちゃんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう！☆

無事に出産を終えられた皆様、ひとまず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。

産後クラスでは赤ちゃんへの簡単なタッチングやママの身体の回復を助ける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。身体を動かすこと・同時期に

子育てするママ達とのおしゃべりで忙しい育児の合間のリフレッシュの場になれば嬉しいです。

♡クラスはヨガ・ピラティススタジオ MAKOTO のトレーナーと助産師が一緒に行います♡



時間	<p>第1・3 木曜日 11:15 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。 ☆第1:ストレッチ多め:慣れた方、月齢の高い赤ちゃんにおすすめ ☆第3:ベビータッチング含む:初めての方、月齢の低い赤ちゃんにおすすめ</p>
対象	<p>産後1ヶ月健診後～産後約1年位までのママと赤ちゃん ☆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</p>
場所	<p>ヨガ・ピラティススタジオ MAKOTO (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。</p>
持参物	<p>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)</p>
費用	<p>1500 円/1 回 (クラス当日にスタジオにて直接お支払い下さい)</p>
お申し込み方法 その他	<ul style="list-style-type: none"><li>• WEB、またはお電話にてお申し込み下さい。 (スタジオへ直接お問い合わせはお控えください)</li><li>• 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)</li><li>• 安全上の問題によりご兄弟一緒のご参加はご遠慮下さい。</li><li>• ママ一人の参加も○。</li></ul> <p>※体調がすぐれない時(ママ&amp;赤ちゃん)の参加は無理せず見合わせましょう！</p>

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