

産後のボディケア & フィットネス 日産スタジアム教室



妊娠・出産で変化した女性のカラダとココロの両面をサポートする新しいヘルスケアプログラム。提供するの、テレビ・雑誌でも話題のNPO法人マドレボニータ。この教室では、マドレボニータが提案する産後の心身の健康に必要な3本の柱をお伝えします。1レッスン120分×4回で1クール。4回のレッスンを通じて、無理なく体力を回復させていきましょう。



産後の体にやさしい
バランスボールで
有酸素運動をします
運動が苦手な方も
ご心配なく★



大人同士の会話も
楽しめる自己表現の
ワークを通し、
頼もしい仲間たちと
出会えます★

美しい体型の作り方や
肩こり解消法などの
セルフケアを学んで、
美しく健やかなカラダを
手に入れます★



生後6か月までの
赤ちゃんは一緒に
参加ができます★
授乳やオムツ替えも
ご遠慮なく♪



●日程：全4回 毎週月曜日 10:30～12:30 開催

2013年

・11月コース 11/11・18・25・12/2

2014年

・2月コース 2/3・10・17・24

・3月コース 3/3・10・17・24

※12月、1月コースはお休みです。

●対象：産後2～6か月までの女性とその赤ちゃん

※産後7か月以降の方もご参加できます。

その場合、赤ちゃんはお預けいただき、単身にてご参加をお願いしております。

●受講料：4回分 15,000円(税込)

●定員：各コース10組まで

●会場：横浜市スポーツ医科学センター小アリーナ

(日産スタジアムバックスタンド下) ※詳しくは裏面をご覧ください。

●持ち物：運動ができるウェア、タオル、飲み物、赤ちゃんの持ち物など適宜。

※エクササイズは裸足で行いますので、シューズは必要ありません。

●講師：マドレボニータ認定・産後セルフケアインストラクター

●お申し込み：マドレボニータのホームページ “各種教室・講座のお申込み”より

<http://www.madrebbonita.com/>



交通及び 駐車場のご案内

【交通】

- JR横浜線・新幹線「新横浜駅」北口下車徒歩15分
- 横浜市営地下鉄「新横浜駅」下車8番出口（日産スタジアム方面）徒歩15分
- JR横浜線「小机駅」下車徒歩10分

【駐車場】

- 日産スタジアム内「新横浜公園第一・第二駐車場」
- ※料金 2時間/400円
- ※スタジアムで催しがあるときは満車となる場合があります。



産後のボディケア&フィットネス・日産スタジアム教室

主催：日産スタジアム（公益財団法人 横浜市体育協会） <http://www.nissan-stadium.jp/>

共催：NPO 法人 マドレボニータ <http://www.madrebonita.com/>

◆NPO法人 マドレボニータ

マドレボニータとはスペイン語で“美しい母”という意味。「美しい母がふえれば、世界はもっとよくなる」をキャッチフレーズに、産後女性の心と体の両方にアプローチする、日本初の産後ヘルスケアプログラムを開発。普及活動を始めて12年。同プログラムを受講した生徒は延べ6000人を超え、書籍の出版やインストラクターの育成、地域のNPOや行政、企業との連携などを通じて、日本の産前・産後ケアの充実に力を注いでいる。

