

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

2014年度

2月コース 1/26・2/2・9・16

3月コース 2/23・3/2・9・16

●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・講座のお申し込み”より

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

●お問合せ先：マドレボニータ事務局 (info@madrebbonita.com)

※産後のボディケア&フィットネス教室は、NPO法人マドレボニータの産後プログラムメソッドに基づいて構成されております。

