



ママフィット

～産後の体調整～

産後の女性のためのエクササイズプログラムで、ストレッチ・バレエ・リカバリーワーク・トレーニング・有酸素運動と様々な要素で体力回復・体型改善・機能改善などを目指します。産後、体力が落ちた…体型が戻らない…とお悩みのママたちぜひ身体を動かしてみませんか？ママの身体が軽くなることで、もっと育児や家事を楽しむことができますよー(*^^)v

～レッスンの流れ～

ペリネフィット



呼吸と連動させ骨盤底筋群を意識した動作をします

アフターピクス



音楽に合わせてながら動く有酸素運動です。

ウェルバランスフィット



身体をほぐし腹筋・骨盤周りを強化していきます

リラクゼーション



コアフィット



手足で身体を支え、体幹部を意識した動作をします。また、バレエの要素を含みきれいな姿勢を身に着けます。

運動中も安心♪



託児付きです!!

*日 時：平成29年6月8日（木）
受付 10:00～ 開始 10:15～ （1時間のレッスンです）

*場 所：アクシーMAKI （0256-73-3360）

*参加費：会員…1,200円 会員外…1,500円 **会員の方からご紹介の場合…
会員価格になります♪**

*対 象：産後1ヶ月以上の方

*持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル・シューズ
運動中ママと離れている時間があるので、遊びなれたおもちゃ・おやつなどあるといいです♪

*申込み：お電話・フロントにてお申込みの上、当日参加費をお持ちの上
お越しください。 **6月5日（月）まで**