

赤ちゃんを産んだ後のエクササイズ！

アフタービクスのお知らせ



アフタービクスって？

妊娠中は何かと食べ過ぎになりますよね。おまけに運動不足・・・。

おかげで妊婦さんのカラダ、特に下腹部、お尻、太ももには脂肪が蓄積しがちです。それは恐ろしい事にそのまま分娩後の体重増加になってしまうのです。

妊娠中は子宮の重みで骨盤が前傾するため重心が後ろに移動しバランスをとるために背中が丸くなり、正しい姿勢が崩れてしまいます。歪んだままだと、下半身の肥大と相まって体型そのものが崩れてしまう恐れがあるのです。

そんな心配を気にされる皆様に産後の生理機能の回復、体力回復の促進、体型の改善、おっぱい分泌の促進等を目的とした産後の運動療法です。

アフタービクス(1回 500円)

毎週金曜日 ① 12:30 ~ 13:30 福留先生

② 14:00 ~ 15:00 白水先生

当院3F マタニティールームにて

※対象は産後1ヶ月~4ヶ月目までの方です。

キャンセルは前日の15時までにご連絡ください。(電話にて可)
キャンセル待ちの方がいる場合がありますのでご協力下さい。
尚、当日のキャンセルはキャンセル料(200円)をいただく場合がございますのでご了承ください。

※予約は1ヶ月健診時に医師の許可がおりてからお願い致します。

【準備するもの】

- ・運動しやすい服装(Tシャツ・ジャージ)・・・更衣室もあります
- ・室内シューズ、タオル、飲み物、オムツ、必要な赤ちゃんグッズ

赤ちゃんはスタッフがお預かり致します。

※安全上の為、赤ちゃんのお預かりは、対象期間内の寝返りができない赤ちゃんのみ行っております。

※ビクスが終わられたら、早めに赤ちゃんをお迎えにきて下さい。
(準備がありますので、ご協力お願い致します。)



和白ヶ丘レディースクリニック

