

マタニティビクスのお知らせ

★妊婦さんにうれしい効果（妊娠16週～）★

- ・有酸素運動で全身持久力アップ
- ・骨盤や産道周囲の筋群のエクササイズは安産への近道
- ・妊娠中に起こりやすい腰背痛・むくみ・肩こりを解消
- ・脂肪を燃焼し太りすぎを防止
- ・気持ちよく汗を流してストレス解消
- ・おっぱいのエクササイズで母乳の出をよくする
- ・産後の体力・体型の回復の促進
- ・妊婦さん同士の情報交換で妊娠中の不安を解消



マタニティビクス（1回 500円）
初回は無料です！！

どちらの曜日もビクス初体験の方から経験者まで参加できる内容です。
レッスンは1時間半、音楽に合わせたエアロビックなエクササイズです。

*水 14:00より 講師 白水 菜穂子

【準備するもの】

- ・運動しやすい服装（Tシャツ、ジャージなど）…更衣室もあります
- ・室内シューズ、タオル、水分補給のための飲み物
- ・同意書（初会のみ必要。メディカルチェック受診時にお渡します）

注意事項

- * ビクス前日までに、メディカルチェック（1,000円）を受けて下さい
- * 予約制（1クラス・10名）です。予約は受付のノートに記入して下さい
お1人の予約は2週間先までと致します
- * キャンセルは前日の15時までにご連絡下さい（電話にて可）
キャンセル待ちの方もいらっしゃい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、ご了承下さい（悪天候・事故などは除く）
- * お子様連れの方は受講できませんのでご了承ください

和国ヶ丘レディースクリニック

