



マタニティエクササイズ

時間・・・14：00～15：30（90分）

場所・・・当院多目的室 or 姫路花の北市民広場
開催日によって場所は変動します。
受付・またはホームページでご確認ください。

料金・・・1000円

持ち物・・・汗ふきタオル・飲み物・母子手帳・大きめのバスタオル
運動できる室内用シューズ（スパイク等は不可）
※運動しやすい服装を着用してお越し下さい。

対象者・・・妊娠16週以降で医師の許可が下りた方
スペースの関係上、お子様連れはご遠慮いただきます事をご了承下さい。



ご希望の方は、当院受付にてご予約下さい。

TEL 079-282-6581



14：00～14：15
ヘルスチェック1回目（問診・血圧計測）



14：15～15：15
マタニティエクササイズ



15：15～15：30
ヘルスチェック2回目（問診・血圧計測）

日本マタニティビクス協会認定
マタニティビクスインストラクターの
当院助産師の藤本陽子
が担当します。



当院でのマタニティエクササイズは、妊娠中のマイナートラブルを軽減し、
分娩に向けての身体作りをサポート！

ゆっくりとしたシンプルな動きの中に簡単なエアロビクスの動きを取り入れた妊婦体操です。

より快適なマタニティライフをお手伝いするためのエクササイズです。

ぜひ、ご参加下さい。

～安全で効果的なエクササイズを目指して～

- ・お産に向けて筋力および持久力をアップ
- ・お産にかかわる筋肉や関節を意識したストレッチ
- ・妊娠中の不快な症状（腰背部痛・肩こり・むくみなど）をやわらげる。
- ・脂肪を燃焼し体重のコントロール・おっぱいエクササイズで乳房ケア
- ・気持ちよく汗を流したり、妊婦さん同士の交流でストレスや不安を解消

