

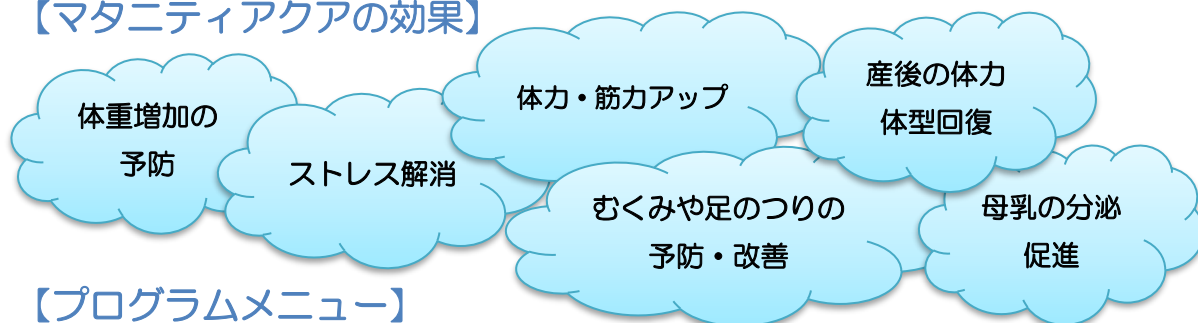
妊娠 13 週～37 週まで

安産のための マタニティアクア

【マタニティアクアとは？】

- 浮力を利用するので妊娠後期でも無理なくカラダを動かすことができます。
- 水圧を利用してウォーキングを行い、足のむくみなどマイナートラブルを改善します。
- 県内で唯一プールを利用したマタニティプログラムになります。

【マタニティアクアの効果】



【プログラムメニュー】

◆ メディカルチェック



ご自身で血圧や体重を測定して個人ファイルに記入します。助産師が胎児心音を確認してからプログラムへ参加します。

◆ ウォーミングアップ



血液循環を良くするウォーミングアップで準備運動を行い、腰痛や足のツリ予防のためにストレッチをします。

◆ エアロビックパート



陸上では難しいジャンプやジョギングを行って体力と筋力をつけ、不調を改善するエクササイズを行います。

◆ お産のための運動



産道の柔軟性と分娩力を向上するために骨盤底筋群や腹筋をエクササイズします。また、お産の呼吸法を練習します。

◆ クーリングダウン



出産後の母乳分泌を促す運動やストレッチを行い、心と体をリラックスさせます。お着替え後に胎児心音を確認します。

【日時】

毎週金曜日 11:00～11:45

※10:30 までの受付をお願いします

【持ち物】

- タオル
- お飲み物
- 水着

(レンタル 200 円)

