

# ママフィットwithベビー

出産後のママへ向けたプログラム

## 日時

毎週火曜日

15:30～16:30

臨時で休講する場合がございますので、予約サイトをご確認ください。

## 会場

星総合病院 かがやき健康館

星総合病院 隣の建物です。



## 対象者

出産後1カ月健診で  
主治医から体調に問題がないと  
判断された場合にご参加いただけます。

お子さんとご一緒にご参加いただけます。  
ただし、内容は大人の方向けのプログラムとなりますので、  
あらかじめご了承ください。

詳しくはこちら

## 当施設の特徴

当院では出産前後の身体のケアやトラブル対策として、  
マタニティプログラム、産後プログラムを行っております。

運動が初めての方でも、インストラクターが  
個人の体調に合わせたプログラムを実施するので、  
無理なく参加することができます。

## プログラムの特徴・効果

産後のお母さんのための音楽に合わせた、  
有酸素運動中心のレッスンです。

オンライン版ではスタジオで行っている  
レッスンに自宅でご参加いただけます。



## オンラインレッスン

オンライン版ではスタジオで行っているレッスンに自宅でご参加いただけます。

LIVE

オンラインレッスンは、  
zoom（Web会議）を利用した  
同時配信となっております。

## 料金

当施設は回数券でのご利用となります。

1回券 **1,100円** (税込1,210円)

5回券 **5,000円** (税込5,500円)

10回券 **9,000円** (税込9,900円)

## お問い合わせ先

見学・ご不明な点がございましたら下記までお問い合わせください。

星総合病院  
かがやき健康館

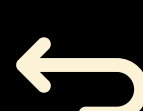
かがやき健康館



☎ 024-983-5532 (9:00~16:00)

✉ kagayaki@hoshpital.jp

定休日:日・祝日・年末年始



# ご利用までの流れ

ご利用には、WEB予約のお手続きが必要となります。



## **STEP1** 会員登録

WEBサイトより会員登録を行ってください。

ご利用には、会員登録が必要です。

[会員登録はこちら](#)



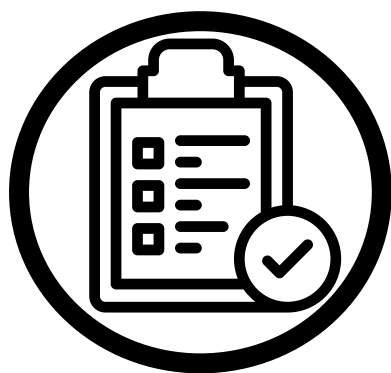
### STEP3

ご希望のレッスンをご予約

案内に沿って入力を進めてください。

予約サイトはこちら

【星総合病院 かがやき健康館】産前・産後プログラム



### STEP 3

レッスン当日

ご予約いただいた日時に  
星総合病院隣の建物

【かがやき健康館】にお越しくください。

はじめての方は、

レッスン開始 10 分前にお越しくください。

当日の持ち物

運動靴 / 飲み物 / タオル / 動きやすい服装

オンラインレッスンにご参加

- ① レッスン直前（60分前）に届く  
予約確認メールで、記載の配信URLにアクセスし、  
レッスンにご参加ください。
- ② メンバーサイトから  
直接レッスンに入室することも可能です。

レッスン開始 10 分前に入室ください。

