

星総合病院かがやき健康館

マタニティビクス

日時

第1・3・5火曜日 14:00～15:00

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

妊娠13週～37週まで

マタニティビクスについては、当院でご出産の方は40週までご利用いただけます。

星総合病院以外でご出産の方もかかりつけの産婦人科 医師より運動の許可が得られた場合、ご参加いただけます。

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。

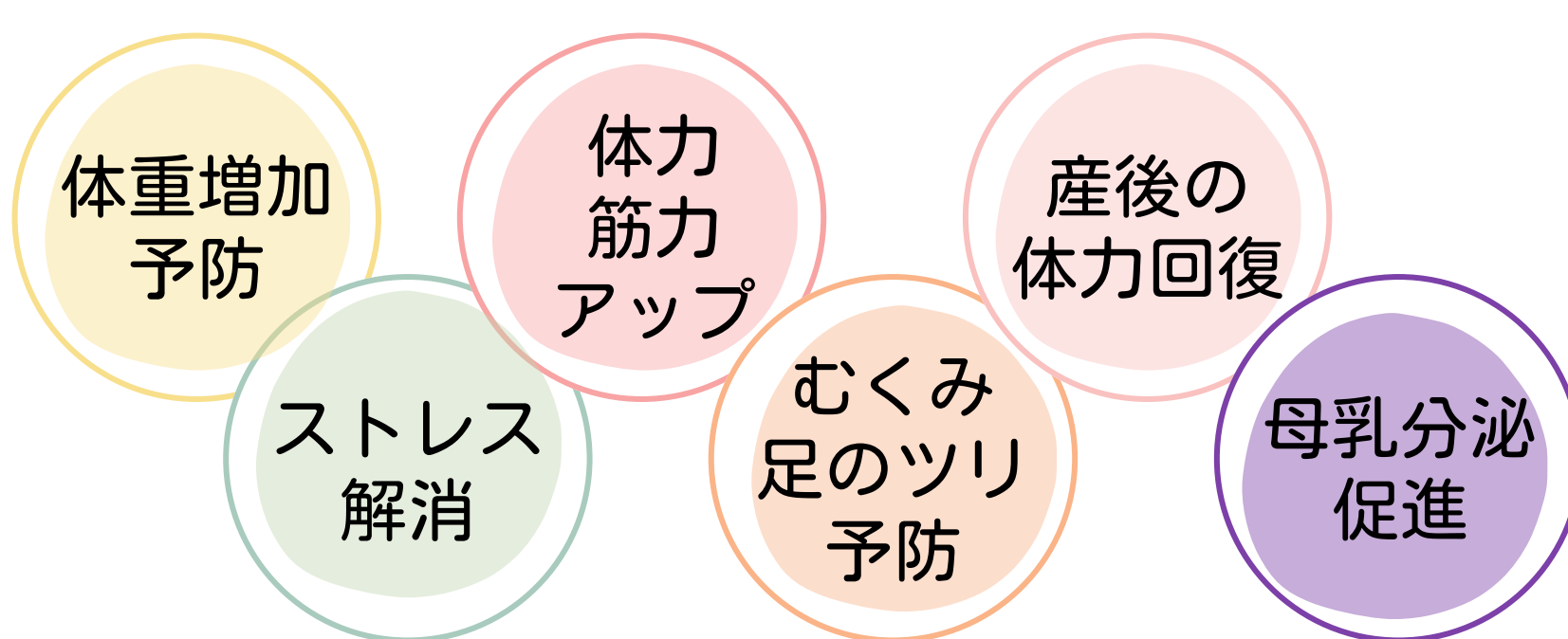
またマタニティプログラムのレッスンの前後には、助産師が赤ちゃんの心音を確認いたしますので、安心してご参加いただけます。

プログラムの特徴・効果

音楽に合わせて楽しくカラダを動かして、妊娠中のマイナートラブルを解消できます。

また、産後の身体機能の回復にも役立ちます。

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。



プログラムの流れ

STEP 01 メディカルチェック

血圧・体重測定や、助産師が胎児心音を確認します。

STEP 02 ウォーミングアップ

ウォーミングアップを行い、ストレッチを行います。

STEP 03 エアロビックパート

ウォーキングやステップで心拍数を上げて体力を身に付けます。

STEP 04 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。

STEP 05 クーリングダウン

股関節周りのストレッチを行います。最後に心と身体をリラックスさせます。

STEP 06 メディカルチェック

助産師が胎児心音を確認します。

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)

お問合せ先

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@hoshospital.jp

定休日:日・祝日・年末年始



ご利用までの流れ

ご利用には、あらかじめ必要書類のご準備と
WEB予約のお手続きが必要となります。
ご準備のうえ、お申し込みください。



STEP1

当院書式 妊娠経過証明書・参加同意書を
ダウンロードする。

ダウンロードはこちら

参加同意書

妊娠経過証明書

ご準備いただいた書類は初回レッスン時に受付でスタッフへお渡しください。

STEP2



妊娠健診時に、妊娠経過証明書と共に
マタニティプログラム参加ご希望することを
かかりつけ産婦人科医にご相談ください。

マタニティプログラムに参加される方は、
プログラム参加前にかかりつけの産婦人科医の許可が必要となります。

STEP3 会員登録



主治医の了解を得た後に
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](#)

STEP4 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 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】にお越しく下さい。
かがやき健康館 受付にて手続きがございます。
妊娠経過証明書・参加同意書を受付でご提出ください。

はじめての方は、
レッスン開始 **30**分前にお越しく下さい。

メディカルチェックがございます。

[当日の持ち物](#)

運動靴 / 飲み物 / タオル / 動きやすい服装

