

かがやき健康館で
安産できるカラダ作り！

マタニティ プログラム

星総合病院 かがやき健康館では安産のためだけでなく、妊婦さんの健康とキレイを
応援するため、しっかり感染対策をした上で教室を開催しています！

妊娠中の気になるマイナートラブルの対策として、一緒に運動を楽しみましょう♪

マタニティビクス



一般社団法人
日本マタニティ
フィットネス協会

リズムに合わせた有酸素運動(エアロビクス・
ウォーキング)でお産に必要な体力をつけてい
きます。股関節や骨盤底筋のエクササイズは、
お産に向けて効果的です！



県内唯一！！

マタニティアクア



一般社団法人
日本マタニティ
フィットネス協会

温水プールで行うエクササイズです。
水深1m程度で泳げない方でも安心して参加で
きます。浮力により大きなお腹でも楽に運動が
可能です。お産に向けたストレッチや呼吸の練
習も行います。



日 時：毎週火曜 14:00～15:00
(13:45までに受付をお願いします)

対象者：妊娠13週～37週までの方
※当院でご出産される方は40週まで参加可能

日 時：毎週木曜 11:00～12:00
(10:30までに受付をお願いします)

対象者：妊娠13週～妊娠37週までの方
※水着レンタル有り 200円

※マタニティプログラムへの参加については必ずかかりつけ産婦人科で運動許可(妊娠経過証明
書)を頂く必要があります。(※妊娠経過証明書については、当院指定の証明書があります。Webで
「星総合病院 妊娠経過証明書」と検索するとダウンロードできます)

利用料：1,100円(税込)/回 《回数券5,000円(税込)(5回券)、9,000円(税込)(10回券)》

持ち物：タオル、お飲み物、運動靴、動きやすい服装(プール利用の際は水着持参)でご参加ください。
ご見学、体験、ご予約等に関しましては、メールまたは電話にてお問合せ下さい。



公益財団法人
星総合病院

かがやき健康館

☎ 024-983-5532

✉ kagayaki@hoshipital.jp

受付時間 9:00～17:00 (日・祝日を除く)