

Let's Enjoy!

健康・キレイに♪

ママLIFE ♪

星総合病院かがやき健康館では子育て中のママ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スタジオプログラムを開催しています！ぜひご参加ください☆

アフタービクス

産後の体型・体力回復のための有酸素運動を行います♪また、マットを使用して骨盤底筋などインナーマッスルトレーニングも行います。

日時：毎週火曜日15:30～16:30

対象者：産後1ヶ月健診が終了した方
体調に問題のない方

産後ケアエクササイズ

産後ママと赤ちゃんのためのカラダケアのプログラムです！ベビーマッサージ・ベビ योगで赤ちゃんのカラダを知りましょう♪ママの運動も合わせて行います。

日時：毎月第4金曜日10:00～11:00

対象者：生後2～12ヶ月の赤ちゃん和妈妈
※予防接種後48時間以内の方はご遠慮下さい

スタジオプログラム利用料：1,100円/回(税込)《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、動きやすい服装でご参加ください

オンライン版：アフタービクス

スタジオで行っているアフタービクスを、ご自宅で運動を行うことができます。

日時：毎週火曜日15:30～16:30

※対象者：産後1ヶ月健診が終了した方で、体調に問題のない方

＜参加方法＞“ZOOM Cloud Meeting“のアプリを使用

参加ご希望の方は下記の当館メールアドレスに「題名にオンライン版アフタービクス参加希望、本文にお名前」とご記入の上、メールをお送りください。こちらから参加の詳細メールをお送りいたします。



オンラインプログラム利用料：550円(税込)/回《回数券5,000円(税込)(10回券) 9,000円(税込)(20回券)》
(銀行振り込みも可能です。お問合せ下さい。)



かがやき健康館

☎ 024-983-5532

✉ kagayaki@hoshipital.jp

受付時間 9:00～16:00 (日・祝日を除く)