

産後 1 ヶ月（1 ヶ月健診後）から

産後ママのための アフタービクス

【アフタービクスとは？】

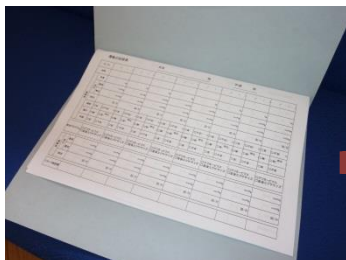
- アフターバース（after birth）とエアロビクス（aerobics）を組み合わせた言葉で、産後の有酸素運動を意味します。
- コアトレーニング、ストレッチ、エアロビクスを組み合わせたボディメイクプログラムで妊娠前よりもキレイを目指します。

【アフタービクスの効果】



【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。問診のチェックを行って、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ます。骨盤や肩甲骨を動かして姿勢を矯正していきます。

◆ エアロビックパート



心拍数を上げて脂肪燃焼を目的とした有酸素運動を行い、下半身やウエストラインのシェイプアップを図ります。

◆ リカバリーワーク



妊娠やお産でダメージを受けた腹筋や骨盤底筋群をトレーニングして、体の中から機能回復を目指します。

◆ クーリングダウン



ストレッチをしながら心と体をリフレッシュさせます。赤ちゃんと一緒に運動することもできます。

【日時】

毎週火曜日 15:30～16:30

※15:15 までの受付をお願いします

【持ち物】

- タオル
- お飲み物
- 運動靴
- 動きやすい服装
- お子さんのお世話用品