◆日本マタニティビクス協会認定インストラクターおよび
江東区助産師会の方が皆様の運動をサポートいたします◆

マタニティビクス
参加者募集のご案内

～スタジオで行なう、妊婦さんのためのエアロビクスです～

　このたび有明スポーツセンターでは4月から妊婦さんのためのマタニティビクスを開催いたします。
　マタニティビクスは、妊娠中でも安心して楽しめる妊婦さんのためのエアロビクスです。エアロビクス初体験の方でも大丈夫！軽快な音楽に合わせたエクササイズは大きなおなかでもできる様にプログラムされ、インストラクターが安全確認をしながらエクササイズをすすめます。
　体重コントロール・体力アップ・腰痛・肩凝り・便秘・足のつりなどの不快症状の解消、ストレス発散などのさまざまな効果があるうえ、お産に必要な筋肉をエクササイズすることで安産にも繋がります。また、胎児にもよい影響を与えるエクササイズです。
　「運動を始めたくてもどこでやっているかわからない」「マタニティのスクールを探していた」方などに朗報です。有明スポーツセンターがそのような方にオススメのエクササイズをご用意いたしました。この機会に是非、始めましょう！
　まずは、お気軽にお問合せください。

★スタッフ一同、皆様のご参加をお待ちしております★

日本マタニティビクス協会ホームページより、
マタニティビクスレッスンのイメージです。

日程　4月8日から毎週水曜日
（祝日･ｺﾞｰﾙﾃﾞﾝｳｨｰｸ･年末年始を除く）

時間　レッスン　午前11時30分から12時30分まで
（レッスン前後に、助産師による事前後検診を受
診していただきます）

対象　安定期に入った妊娠16週を過ぎた妊婦

料金　1回　1,000円

定員　30名程度（当日、先着順）

申込　事前の登録が必要です（詳しくは窓口まで）

講師　OKJエアロビックファミリー　小池奈々子先生

助産師　江東区助産師会派遣　助産師の方々

その他　詳しくは、下記連絡先までお問合せいただくか直接窓口へ

有明スポーツセンター　住所：江東区有明2-3-5　電話：03-3528-0191