

マタニティフィットネスのご案内

妊娠をきっかけに健康なココロとカラダづくりをしてみませんか？
妊娠期を健康に過ごせるよう、良いお産ができるように
マタニティフィットネスのレッスンを開催しています♪



マタニティヨガ

妊娠16週～

- 肩こり、腰痛、むくみなどマイナートラブルの解消
- お産にむけた心と体作り
- ゆったりとした時間はママとおなかの赤ちゃんへのプレゼント♪

マタニティビクス

妊娠20週～

- 妊娠中の体重コントロール
- お産や育児に向けた体力作り
- たくさん動いて気分もリフレッシュ！

- インストラクターは当院助産師なので、妊娠中のちょっとした相談にもお答えできます
- 妊婦さん同士の仲間づくりの場にもなります♪

注意点

- ◇フィットネス参加対象者は当院分娩予定で医師の許可が得られた方です。妊婦健診時に参加希望の意思を伝え、必ず医師から許可を得て母子手帳へサインをもらってください。
- ◇妊娠高血圧症候群、胎盤の位置異常、切迫流産の注意が必要な方は参加できません。
- ◇当日の体調などにより参加が不可能となる場合があります。
- ◇お子様やご家族との受講はご遠慮願います。

場所

横浜市立市民病院
診療棟3階講堂

料金

930円

服装・持ち物

- ・運動に適した服装
- ・靴下、シューズ
(マタニティビクスのみ)
- ・飲み物・タオル
- ・母子健康手帳

ご不明な点がございましたら下記の4A病棟までお問い合わせください。

お問い合わせ

045-316-4580

横浜市立市民病院 4A病棟

