

妊娠中の不安やストレスの解消はもちろん、
出産後のママの心身のケアや育児にどうぞお役立てください。

マタニティメニュー

ママレッスン

前期 母親教室 妊娠8～15週

毎月第2水曜日 13:30～15:30
身体の変化や食生活、妊娠初期の注意点 など

中期 母親教室 妊娠20週以降

毎月第4水曜日 13:30～15:30
母乳育児のために知っておきたいこと など

後期 母親教室 妊娠28～35週

毎月第1・3水曜日 13:30～15:30
お産・入院に向けての準備について など



※当院で初めてお産される方は、後期母親教室の受講が必須です。どうしても参加できない場合は、スタッフまでご連絡ください。

エクササイズ

美骨トレーニング 毎週水曜日 10:00～11:00

ヨガのポーズに動きを加えた「自己整体」と「体幹トレーニング」を融合させたエクササイズです 運動量 ★★☆☆

マタニティヨガ 毎週月曜日 10:00～11:00

ソフロロジーの呼吸法を取り入れながら、出産や育児に必要な筋力を徐々につけるための、ゆったりとしたプログラムです 運動量 ★☆☆



※妊娠16週以降、医師の許可が必要です

ボディメンテナンス

オイルトリートメント ご予約に合わせて

体のコリをほぐし、むくみや肩こり、腰痛の緩和を促します。美骨トレーニングと一緒に受けていただくとより効果的です。 ※妊娠16週以降、医師の許可が必要です。



ボディケア/骨格調整 他 ご予約に合わせて

骨格調整を行うことで、妊娠中にたまった体の疲れやコリを緩和させます。肩、腰、脚など、辛い部分を集中ケアすることも可能です。 ※妊娠16週以降、医師の許可が必要です。

産後メニュー

ママレッスン

離乳食教室 月2回 火曜日が木曜日 10:00～12:00

生後5か月～1歳半までのお子様をお持ちの方が対象です。栄養士の指導のもと実際に料理をしていただきます。 ※対象のお子様おひとりとは託児無料です。



エクササイズ

ベビービクス 毎週金曜日 産後7か月～1年頃 11:00～11:45

産後1か月～7か月 13:00～13:45
お母さんの愛情のこもったマッサージやエクササイズは、赤ちゃんの運動機能や五感の発達を促すだけでなく、情緒の安定にも効果的です。

※1か月検診以降、医師の許可が必要です。

アフタービクス 毎週金曜日 産後7か月～1年頃 12:00～12:45

産後1か月～7か月 14:00～14:45
妊娠中の骨盤や姿勢のゆがみを矯正し、産後に低下した機能や体力の回復に効果的。また、母乳の分泌促進も期待できます。

※1か月検診以降、医師の許可が必要です。 ※希望者多数の場合は、お時間を変更させていただく場合がございます。



ボディメンテナンス

ボディケア/骨盤調整 他 ご予約に合わせて

身体の歪み、肩こり、腰痛、むくみ、冷え性…などの不調やコリをほぐします。産後に歪んだ骨盤を調整する「骨盤調整」は特に人気のメニューです。

※1か月検診以降、医師の許可が必要です。 ※生後6か月までのお子様おひとりまで託児無料です。



その他にも、季節に合わせた様々なイベントを開催しております！

お正月、ひなまつり、子供の日、ハロウィン、クリスマス…などの各種イベントや野菜ソムリエによる「お野菜教室」など、リースでは楽しい催し物がいっぱいです！

※開催予定などは、ウエナエ産婦人科ホームページ(女性のためのケア施設LEAVES欄)に掲載しております！

料金表

マタニティメニュー

	当院をご利用の方	一般の方
母親教室	無料	
トレーニング（美骨・ヨガ）	1,000円	1,400円
ボディケア/骨格調整 他	60分/6,480円～	60分/7,560円～

産後メニュー

	当院をご利用の方	一般の方
離乳食教室	2,000円	2,800円
① ベビービクス	1,000円	1,400円
② アフタービクス	1,000円	1,400円
上記①②セットの場合	1,800円	2,500円
ボディケア/骨格調整 他	60分/6,480円～	60分/7,560円～

有料託児について 各メニューにお子様連れでご参加の場合は、有料で託児を承っております。

	当院をご利用の方	一般の方
1メニュー お子様おひとりにつき	1,000円	1,000円

※お子様おひとりの託児サービスが含まれているメニューもございます

お申し込み方法

各種受付：月～金 9時～17時（祝日は除く）

お申し込み、ご予約は、**リープス(06-6582-3511)**までお電話ください。
ただし、母親教室については**ウエナエ産婦人科予約システム**からお申し込み
いただくか**ウエナエ産婦人科(06-6581-5382)**へお電話ください。
キャンセルされる場合は、他のお客様にご配慮いただき、なるべく早めにご連絡くださいますようお願いいたします。

医療法人 福仁会

LEAVES

リープス



駐車場のご用意はございません。公共交通機関をご利用いただきますようお願いいたします。

〒550-0025 大阪市西区九条南2-30-13
TEL 06-6582-3511 FAX 06-6581-5387
mail info@leaves.jp.net

Instagram leaves_3511