

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

めばえ教室 妊娠8～15週

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

すくすく教室 妊娠20週以降

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

つばみ教室 妊娠28～35週

毎月第1・3火曜日 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。

他 マタニティランチ会、パパと一緒に育児のお勉強! プレママ・プレパパ教室など  
楽しい企画をご用意しています(ー)

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。リンパや血液の循環を良くし、体内の老廃物の排出を促します。

※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 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。

※対象のお子さまおひとりとは託児無料



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/6,600円～ | 60分/7,700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/6,600円～ | 60分/7,700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<br>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。

(2019年10月改訂)

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け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

