



ベビービクス

親子の絆を
深め、赤ちゃんと
楽しく♪

産婦人科と小児科の先生が作ったプログラムです。

お母さんの愛情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。

対象: 生後1カ月から1歳ごろの赤ちゃんとお母さん(1カ月検診以降、医師の許可が必要です)

ウエナエ産婦人科ご利用の方 1,000円
一般の方 1,400円

ママのための
エクサ
サイズ♪

アフタービクス

楽しいエクササイズで心身回復♪

出産で伸び緩んだ筋肉は使わないと機能が低下します。筋力は自然には回復しません。運動が苦手な方でも赤ちゃんと一緒にゆったりとした姿勢やエクササイズで筋力回復をして素敵なママを目指しましょう♪

対象: 産後1カ月後から1年頃のお母さん(1カ月検診以降、医師の許可が必要です)

ウエナエ産婦人科ご利用の方 1,000円(*ベビービクスとセット料金 1,800円)
一般の方 1,400円(*ベビービクスとセット料金 2,500円)

日時: 毎週金曜日(祝日はお休みとなります)

- 11:00~11:45 **ベビービクス大きいクラス**(7カ月~1年3カ月の赤ちゃん対象)
- 12:00~12:45 **アフタービクス** (産後7カ月~1年3カ月のお母様対象)
- 13:00~13:45 **ベビービクス小さいクラス**(1カ月~7カ月の赤ちゃん対象)
- 14:00~14:45 **アフタービクス** (産後1カ月~7カ月のお母様対象)

持ち物: タオル、
アフタービクス受講の方は運動しやすい服装(着替え場所あります)
水分補給できるもの
(水筒又はペットボトル等フタができるもの)



☆アフタービクスの期待効果☆

産後の体力回復

母乳分泌促進

姿勢・骨盤のゆがみ改善

ご予約・お問い合わせ
LEAVES(リーブス)

TEL06-6582-3511

(受付時間 月~金 9時~17時
土日祝除く)

場所: **LEAVES「リーブス」**ウエナエ産婦人科から徒歩1分
LEAVES「リーブス」には駐車場がございません
公共の交通機関をご利用ください