

妊娠5ヶ月～(要同意書)

マタニティエクササイズ

安全を確認しながらのエクササイズです。共立習志野台病院のメディカルスタッフも常駐するので安心です。妊娠中の適度な運動は、快適な妊娠生活と安産に効果的です。これまでエクササイズ経験がなくても大丈夫!!お産に向けて体力をつけたい方、体重をコントロールしたい方などに最適のプログラムです。

【対象】 妊娠5ヶ月以上でかかりつけの医師と家族の参加同意書を用意できる方

※ご兄弟などお子様を連れての参加は出来ません。

【日程】 毎月第1・3水曜日 13:30~15:00

【定員】 公社割当 定員8人

【参加費】 1,840円(税込) / 月2回

【場所】 リズムエクササイズ室

【持ち物】 運動できる服装・大きめのタオル・室内用シューズ(上履き)

替えの靴下

足の裏に汗をかくと
体が冷えやすくなるよ

【共催】 医療法人社団 良知会 共立習志野台病院

※ スクール受講日の駐車料金は100円となります。

監修 大久保 裕美 (おおくぼ ゆみ)

(社) 日本親子体操協会常務理事 児童学修士 認定心理士

(医療法人) 山王病院 産前運動アドバイザー

(医療法人) 共立習志野台病院産前産後アドバイザー

(財) 日本コアコンディショニング協会アドバンストレーナー ひめトレ教育トレーナー

2015 BEST BODY JAPAN 京都大会3位・日本大会出場

申込み・お問合せ 船橋アリーナ総合案内事務室 047-461-5611

平成30年度 マタニティエクササイズ開催日程表

開催日 休館日

※スクール参加時の駐車料金は100円になります。駐車券を割引券と交換してください。

なお、駐車場満車により駐車いただけない場合もございます。公共交通機関ご利用等のご協力をお願い申し上げます。

							4月
日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

							5月
日	月	火	水	木	金	土	
			2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

							6月
日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

							7月
日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

							8月
日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

							9月
日	月	火	水	木	金	土	
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30							

							10月
日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

							11月
日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		

							12月
日	月	火	水	木	金	土	
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

							1月
日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

							2月
日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28			

							3月
日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							