

# ゴールドジム横浜馬車道 マタニティ&アフタープログラム

2017年 2月

月	火	水	木	
スタジオ	スタジオ	スタジオ	プール	
11:00	<p><b>木曜日 マタニティアクア</b> 11:10より、メディカルスタッフによる体調チェックを行います。※初回時は、11:00!! 体調チェックを済ませてから、着替えてプールへ下りて下さい。</p>		<p><b>変更!</b></p> <p>マタニティ アクア 11:30-12:30 NAoMY</p>	
12:00				
13:00	<p>ベビー&amp; ママヨガ 13:00-14:15 菊地</p>			
14:00	<p><b>月曜日/火曜日 マタニティクラス</b> 14:00より、メディカルスタッフによる体調チェックを行います。 ※初回時は、13:50!! 着替えを済ませてから体調チェックを行って下さい。</p>			
15:00	<p>マタニティ ビクス 14:20-15:20 菊地</p>	<p>マタニティ ヨガ 14:20-15:20 菊地</p>		
16:00	<p>◆レッスンにご参加の際にはチケットが必要です。 1回券 2,700円 / 5回券 10,800円 *料金は税込み</p> <p>◆祝日(国民の休日)、夏季・年末年始などクラブの休館日は、 レッスンが休講となります。</p>			
17:00				

マタニティヨガ	様々な妊婦の為のポーズで、精神・肉体・呼吸を整え心とからだの安定を目指します。 深い呼吸法とリラクゼーション法は実際のお産の時にも役立ちます。
マタニティビクス	軽快な音楽にあわせて全身をバランスよく動かします。 体重コントロール・体カアップ・ストレス発散・不快症状の解消などに大変効果的です。 産後の回復にも良い影響を与えます。
マタニティアクア	体の重から解放されて、心地よく全身を動かします。 関節や心臓循環器系への負担が軽くなる水中での運動は、妊娠中のママとベビーに 優しく働きかけ、産後の回復にも良い影響を与えます。
ベビー&ママヨガ	ママにはパワーヨガの要素を含んだ、産後のリハビリと育児へのエネルギーを高めてくれるポーズ。 そしてベビーには、大好きなママと一緒に愛情を育みながら、発育や発達を促すベビーのためのヨガ。

# GOLD'S GYM.