

# ゴールドジム横浜馬車道 産前・産後の親子プログラム

2018年 4月1日～

	月曜日	火曜日	木曜日
11:00			
12:00	<b>《プール》</b> マタニティリズムアクア 11:30-12:30 NAoMY		<b>《プール》</b> マタニティアクアヒーリング 11:30-12:30 NAoMY
13:00	<b>《スタジオ》</b> ボディメイクwithベビー 13:00-14:15 菊地		
14:00		<b>《スタジオ》</b> マタニティエクササイズ 14:20-15:20 菊地	
15:00			
16:00	◆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  ◆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。		

<b>マタニティ リズムアクア</b>	リズミカルなステップ・エクササイズ・ウォーキングを中心にを行います。 出産時の姿勢と呼吸の練習、妊娠中の体重コントロールや出産に向けての体力作り、産後に向けての体力作りなどシェイプアップに活かせるエクササイズを行います。 ※メディカルスタッフによる体調チェックを11:10～行います。(初回時は、11:00～1) メディカルチェックを済ませてから、着替えてプールへ下りてください。
<b>マタニティ アクアヒーリング</b>	呼吸法・ストレッチやゆっくりとしたステップ、ウォーキングを行います。 妊娠中のマイナートラブルの予防・解消、出産に必要な体作りや産後の姿勢調整に活かせるエクササイズを行います。 ※メディカルスタッフによる体調チェックを11:10～行います。(初回時は、11:00～1) メディカルチェックを済ませてから、着替えてプールへ下りてください。
<b>マタニティ エクササイズ</b>	エアロビクス・筋力トレーニング・ヨガなど、様々な運動要素を行います。 出産時の姿勢と呼吸の練習、妊娠中の体重コントロールや出産に向けての体力作り、産後に向けての体力作りなどシェイプアップに活かせるエクササイズを行います。 ※メディカルスタッフによる体調チェックを14:00～行います。(初回時は、13:50～1) 着替えを済ませてからメディカルチェックを行ってください。
<b>ボディメイク withベビー</b>	筋肉をほどよく刺激しながら、育児に必要な体力と筋力の向上を目指します。 ビートの効いた音楽に合わせ、ストレッチ&スロートレーニングでウォーミングアップ！後半は自体重を使ったトレーニングとヨガのアサナでバランスの良い引き締まったカラダを作ります。 ママになった今だからこそできる、様々なカラダの変化を利用した産前よりもキレイになれるプログラム。産後ママのコミュニケーションの場としてもおすすめです。

※「マタニティエクササイズ」、「ボディメイクwithベビー」の2クラスは、お子様連れでのレッスン参加が可能です。

**GOLD'S GYM**