

# ～ゴールドジム横浜馬車道～ 産前・産後の親子プログラムのご案内

## 産前クラス

★産前クラスとは(マタニティリズムアクア・マタニティアクアヒーリング・マタニティエクササイズ)・・・？  
健康になりたい、キレイでいたい、元気が一番、誰もが思うことですね。そのためには、食事や休養に気を配るだけでなく、「体を動かす」生活を始めることが重要です。  
妊娠をきっかけに、ゴールドジム横浜馬車道で体を動かす生活スタートしましょう！！

### 《産前クラスの効果》

- ★ 心肺機能の向上による全身持久力の強化
- ★ 高血圧妊婦の血圧下降作用
- ★ 脂質比の改善
- ★ 腰背痛、その他の自覚症状及び静脈瘤、妊娠線等の抑止
- ★ 精神面への好影響
- ★ 産褥期(産後)への好影響(乳汁分泌促進、体力及び体型回復促進)
- ★ 身体各部の筋力及び筋持久力の強化
- ★ 過剰体重増加の改善
- ★ 安産傾向(分娩時間短縮、出血量の減少)

妊娠中の女性にとって大切なのは、「心と体の正しいケア」・・・  
その為には、正しい栄養管理と適度な運動が必要です。姿勢の変化による腰痛・足の痛みやむくみ等のマイナートラブルを予防・軽減し、楽しく体を動かして体重をコントロールします！  
妊婦同士、お友達をたくさん作ってマタニティライフをエンジョイしましょう!!

### 《レッスン開催日／産前クラス入会手続～レッスンの流れ》

【レッスン開催日時】 ①毎週月曜日 マタニティリズムアクア 11:30～12:30(11:10～メディカルチェック！)  
②毎週火曜日 マタニティエクササイズ 14:20～15:20(14:00～メディカルチェック！)  
③毎週木曜日 マタニティアクアヒーリング 11:30～12:30(11:10～メディカルチェック！)  
※スケジュールは別紙レッスンカレンダーをご覧ください。 ※祝祭日は休講となります。

【ご入会条件】 妊娠16週目以降～原則として分娩直前までの方が対象となります。

【入会手続に必要なもの】 ※マタニティ会員に入会をご希望の方は別紙マタニティ会員募集チラシをご覧ください。

入会登録料 5,500円 ※1	本人確認できる 身分証明書	登録用顔写真 2枚 ※2	印鑑 (認印可)	入会同意書 ※3	妊娠経過 証明書 ※4
--------------------	------------------	-----------------	-------------	-------------	----------------

- ※1)ゴールドジム会員は無料(ゴールドジム全店対象)
- ※2)運転免許証サイズ
- ※3)入会同意書:参加者のマタニティエクササイズに対する理解を示す書類です。
- ※4)主治医が発行する妊娠経過証明書  
入会同意書、妊娠経過証明書は、本クラブフロントでご用意しております。  
(本クラブのホームページからもプリントアウトが出来ます。)  
※入会同意書と妊娠経過証明書は入会手続の際に必要なになります。

【レッスン参加費】 チケット1回券 2,760円 / 5回券 11,000円 ※料金は税込

※マタニティ会員に所属の方は、チケットを半額でお買い求め頂けます！

【レッスンに必要なもの】 参加チケット、母子手帳、メディカルチェックシート(クラブで用意)、飲み物、タオル、バスタオル、スイミングキャップ&水着(プールプログラム参加の方)

【レッスンの流れ】 ①チェックイン～余裕をもって30分前位からチェックインして下さい。  
②着替えたら、体重測定をしてメディカルチェックシートに測定結果とチェック項目を記入  
③ラウンジにてメディカルスタッフ(助産師)による体調チェック  
④母子手帳、メディカルチェックシート、飲み物を持ってスタジオ又はプールへ  
⑤レッスン前に参加チケットをインストラクターへ提出、出席確認  
⑥レッスンスタート～  
⑦レッスン終了～着替え、退館(チェックアウト)

## 産後クラス

★産後クラスとは(ボディメイク with ベビー)・・・？

産後の機能回復、早期体力回復、体型改善、乳汁分泌促進を目的とした、産後ママのキレイと元気を応援する産後ママのためのクラス！  
産後の体型の崩れをなんとかしたい！と思うのは、産後ママ共通の思い。産後の体の特徴に合わせたエクササイズで、妊娠前よりキレイ！妊娠前より元気！な体を目指しましょう。

### 《産後クラスの効果》

- ★ 全身持久力の増進
- ★ 乳汁分泌の促進
- ★ 分娩によって伸展、弛緩した筋群の機能回復促進(腹筋群、骨盤底筋群)
- ★ 体型の改善
  - ・・・姿勢の回復(腹筋、腰背筋の強化)
  - ・・・肥満の解消(体脂肪率の正常化)
- ★ 母親間の交流
  - ・・・情報交換、ストレス解消
- ★ 乳児間の交流

### 《産後クラスの開始時期と実施期間》

アフタークラスは、産後1ヶ月で子宮復古や新生児の発育が正常であると医師が認めた後に行います。  
産後5～6週から、赤ちゃんが就園するまでご参加頂けます。  
※尚、歩き始めたお子様につきましては、安全に十分配慮頂きますようお願いいたします。

### 《レッスン開催日／入会手続～レッスンの流れ》

【レッスン開催日時】 ①毎週月曜日 ボディメイク with ベビー 13:00～14:15  
※祝祭日は休講となります。

【ご入会条件】 上記《開始時期と実施期間》の条件に該当する方が対象となります。

【入会手続に必要なもの】

入会登録料 5,500円 ※1	本人確認できる 身分証明書	登録用顔写真 2枚 ※2	印鑑 (認印可)	同意書 ※3
--------------------	------------------	-----------------	-------------	-----------

- ※1)ゴールドジム横浜馬車道「産前クラス」に入会されていた方は無料！
- ※2)運転免許証サイズ
- ※3)同意書は、レッスン参加初日にご提出頂きます。本クラブフロントにてご用意しております。  
(本クラブのホームページからもプリントアウトが出来ます。)

【レッスン参加費】 チケット1回券 2,760円 / 5回券 11,000円 ※料金は税込

【レッスンに必要なもの】 参加チケット、飲み物、赤ちゃん用バスタオル、赤ちゃん用着替え服、汗拭きタオル

【レッスンの流れ】 ①ママと赤ちゃん、クラブフロントにてチェックイン  
②スタジオにて参加チケットをインストラクターへ提出、出席確認  
③レッスンスタート  
④レッスン終了  
⑤ママ着替え、退館(チェックアウト)

その他、ご不明な点がございましたらお気軽にお尋ね下さい！  
**ゴールドジム横浜馬車道フルアネックス** お問い合わせ **045-212-0706**  
横浜市中央区本町4-43 A-PLACE 馬車道  
みなとみらい線「馬車道」駅7番口から徒歩1分

# 産前クラスレッスン内容

## 《マタニティリズムアクア》

リズムカルなステップ・エクササイズ・ウォーキングを中心に行います。  
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～！)  
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。

## 《マタニティアクアヒーリング》

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～！)  
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。

## 《マタニティエクササイズ》

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～！)  
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。

# 産後クラスレッスン内容

## 《ボディメイク with ベビー》

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てストレッチ&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。

# お子様同伴でレッスン参加が可能です！



「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、お子様連れでレッスン参加が可能です。  
※お子様を同伴される場合は、他の妊婦さんが安全にレッスンを行えるよう十分配慮してご参加ください。  
尚、レッスン中のお子様の安全につきましても、お母様の責任の元でお願い致します  
※就園するまでのお子様を対象となります。  
※歩き始めたお子様につきましては、安全に十分配慮頂きますようお願い致します。  
※お子様のおやつは、スタジオ前のソファでお願い致します。

## インストラクタープロフィール

★ 菊地 妙子 (きくち たえこ) <マタニティエクササイズ/ボディメイク with ベビー 担当>

スポーツクラブ社員時代にさまざまなプログラムを学び、2000年の結婚後はフリーインストラクターとして活動。産前産後～更年期の女性の為のフィットネスプログラムを得意とする。「私も子育て真っ最中ですが、母業は体力勝負！いくつになってもキレイなママを目指して一緒に頑張りましょう！」

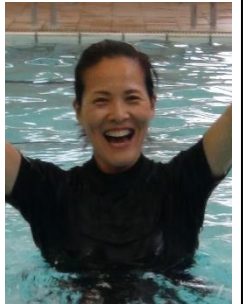
現在は、ゴールドジムでの産前・産後の親子プログラム担当。  
青葉区や都筑区においてもフィットネスを通じて妊婦・子育て支援活動に力を注いでいる。  
・日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター  
・全米アクアエクササイズ協会(AEA)  
・全米ヨガアライアンス取得中



★ NAoMY (なほみい) <マタニティリズムアクア/マタニティアクアヒーリング 担当>

ゴールドジムプールアネックスにてマタニティリズムアクア・マタニティアクアヒーリング  
ワッツ サロン La ala を担当しています。  
横浜を中心に水と陸のセラピーとフィットネスで0歳児からシニアまでの健康をサポートしています。

・女性の心と身体へのトータルサポート WOMEN-BAB-NET 代表  
・こころとからだの Smile&Healing La ala オーナー  
・子育て応援健康作りプロジェクト  
・Lokahi LOMILOMI 認定(クムロミ Dane Kaohlani Silva)  
・AEA・ADI・ATRI・WABA・HDRI 認定



## メディカルスタッフプロフィール

☆ 鈴木 裕子 (すずき ゆうこ)

開業助産師として、訪問母乳相談もしています。  
マタニティ期間だけでなく、産後もお気軽にご相談ください。  
楽しいマタニティライフを過ごしましょう♪



☆ 上條 恵子 (かみじょう けいこ)

助産師として病院勤務をしながら、地域での活動もしています。  
健診では聞きにくいことなど、何でもお気軽にご相談ください。



☆ 加藤 静子 (かとう しずこ)

病院勤務のあと、地域の母子保健に関わってきました。  
いろいろな経験が皆様のお役に立てればと思います♪  
どうぞよろしくお願ひいたします。



☆ 山本 里実 (やまもと りみ)

現在、助産師として区の母子訪問をしています。  
お気軽にご相談ください♪  
よろしくお願ひします。

