

■～エクササイズクラスに参加しよう！！～

## エクササイズクラスに参加しよう！！

1.クラス開始の10～30分前にいらしてください。  
受付をし、動きやすい服装に着替えます。(着替える場所があります)  
レッスン記録を書きます。



2.助産師のメディカルチェックを受けます。  
お腹の張りや、赤ちゃんの心拍、血圧などを確認してからクラス開始です。

3.クラス開始までの待ち時間に、産後のクラスのアルバム閲覧や、トコちゃんベルトの試着などもできますよ！



4.クラス開始！(60～75分程度)



5.～マタニティヨガ～  
呼吸法を取り入れながら、全身を気持ちよく伸ばし動かしていきます。  
家でもできるようなポーズや、お産に役立つようなポーズも取り入れています。  
全身の筋肉を使うようなチャレンジポーズもあるかも・・・？  
体が硬くても大丈夫です！自分のペースで楽しく動きましょう。  
心も体もリラックスすると、赤ちゃんもよく動いてくれますよ♪

6.～マタニティピクス～  
音楽に合わせて体を動かします。  
通常のエアロピクスに比べ、ステップなどが簡単で、初めてでも楽しめます。  
「妊婦さんでもこんなに動けるんだ～！」と実感できます。  
体力がつくのでお産のときにも役に立ちますよ！  
しっかり動いて汗をかけるので、心身のリフレッシュにも最適です！



7.クラスの最後にペアワークをする時もあります。  
ストレッチやマッサージなど、おしゃべりしながら楽しく行います♪  
(写真の様子はペアで内股踏みを行っている様子です)  
お友だち作りの良いチャンスですよ！

8.ヨガとピクスでは、使う筋肉も、効果も、楽しさも違います。  
ぜひ両方に参加して、安産に向けて、自分にあったエクササイズを見つけてみてくださいね。  
ヨガとピクスを1日でダブルで受講するのも、お勧めです！！



9.クラス終了後、レッスン記録に感想を書きます。  
クラス前後の自分の体の違いを感じてくださいね。  
(お産の後に、レッスン記録は記念としてお渡ししています)

10.  
エクササイズクラスには、産後の会もあります。  
クラスに参加してくださった方たちの、産後の同窓会クラスです。  
みんなで楽しくおしゃべりしたり、産後エクササイズをしたりします。  
お産の後も、ぜひご参加くださいね！

※エクササイズクラスの参加のためには、事前に医師の許可と心電図検査が必要になります。詳しくは、産科外来に掲示してあるポスターや、[こちらのページ](#)をご覧ください。