



パーソナルトレーナーによる「なりたいカラダ」をつくるトレーニングクラス。お一人お一人のライフスタイル、ご希望に合わせて丁寧にレッスンします。

妊活・産前・産後トータルボディーケア

à

産前

マタニティー スロートレーニング 産後

産後エクササイズ

プレコンセプション トレーニング (パーソナルレッスン)

妊活

## なぜこの時期のトレーニングが必要なの?

妊娠中の運動(有酸素運動と筋肉トレーニング)は、赤ちゃんを迎えるためにも、産後の体調を整えるためにもとても大切なことです。 陣痛や分娩時の体力に対応できる身体づくりをします。

### 妊活・産前ケア

妊娠前はプレコンセプションケアと合わせて妊娠しやすい身体作りを目指します。

妊娠してからは、妊娠14週より体調に合わせた筋肉トレーニング(骨盤底筋、体幹トレーニング等)を行い、妊娠中に低下する筋力の維持に努めます。

妊娠中の肩こりや下肢のむくみ予防にも役立ちます。

### 産後ケア

分娩時に緩んだ骨盤底筋や体幹の筋肉、腹筋等の回復を目指し、美しいボディを目指します。

# トレーニング講師



一社) PPTO: 国際プロフェッショナルパーソナルトレーナーズ機構

代表理事・トレーナー 豊住 浩史 HIROSHI TOYOZUMI

パーソナルトレーナー歴27年のベテラントレーナー。

これまでに妊活/産前/産後の方々のトレーニング経験多数ございますので様々なお悩みにご対応致します!独自のメソッドで必ず結果の出るトレーニング法を皆さまにお伝えいたします!



一社) PPTO: 国際プロフェッショナルパーソナルトレーナーズ機構

理事・トレーナー **Chie** 

私自身、出産・子育てを経験し産前産後のエクササイズの必要性を感じているからこそ、産前産後の方々に寄り添った指導をしたいと思っています。なりたい身体には正しくトレーニングする事で必ず結果を出す事ができます! 膣(骨盤底筋)トレーニング、ヒップアップトレーニング、女性ならではのお悩み等、なんでもご相談ください。

### ● 【月曜日 グループレッスン】2枠

当院受診中14週~ 出産前のマタニティグループレッスンクラス

時間	レッスン内訳	定員	受講費 (単価 5000円)
①13:00- 14:30	1人10分程度の問診+ 50分のグループレッスン	4名	税込 5500円/人
②14:45- 16:15	1人10分程度の問診+ 50分のグループレッスン	4名	税込 5500円/人

☆スタートダッシュキャンペーン (7・8月に初めてグループレッスン参加の方) 初回のみ 4400円/人

☆グループレッスンカード使用可(4回受講カード) : 使用前日までにウィメンズクリニック受付にて購入

単価5000円★ 4回分 = 20000円のところ 3000円お値引きで 17000円 (税別) → <u>税込18700円</u>

#### ● 【土曜日 パーソナルレッスン】3枠

妊活中・産前・産後・更年期等 ご夫婦、親子、姉妹などのペア または マンツーマンクラス

時間	レッスン内訳	定員	受講費 (単価 13000円)
①13:00- 14:00	10分程度の問診+ 50分のペア又はマンツーマンレッスン	1名 又は 2人1組	税込 14300円/枠
@14:10- 15:10	10分程度の問診+ 50分のペア又はマンツーマンレッスン	1名 又は 2人1組	税込 14300円/枠
③15:20- 16:30	10分程度の問診+ 50分のペア又はマンツーマンレッスン	1名 又は 2人1組	税込 14300円/枠

☆スタートダッシュキャンペーン (7・8月に初めてパーソナルレッスンご参加の方) 初回のみ 8800円/枠

☆パーソナルレッスンカード使用可(4回受講カード) 使用前日までにウィメンズクリニック受付にて購入

単価13000円★ 4回分 = 52000円のところ 5000円お値引きで 47000円(税別)→ 税込51700円

〒560-0084 豊中市新千里南町2-12-6 (新千里南町近隣センター内)

じきはらこどもクリニックから道路を挟んで北側。新千里南町ショッピングセンター内:マックスバリューさん・動物病院さん並びにございます

詳しくはHPをご覧ください



で質問・お問い合わせは 公式LINEより

