

# プレマタニティフィット

妊娠を目指す全ての女性のための体質改善プログラム！

働く女性が増える中で、日々の忙しさやストレスを感じている方が増えている昨今。女性が女性らしく自分にとって一番心地いい体作りをしていくことで体質改善を目指し、妊娠しやすい体へと方向づけてあげることが大切だと思っています。

当院ではそんな女性の皆様のために「プレマタニティフィット」というプログラムを新設いたしました。日本マタニティフィットネス協会認定のインストラクターによるプログラミングで、安心・安全な運動指導をご提供させていただきます。



# プレマタニティフィットとは？

プレマタニティフィットは、不妊に悩む方だけでなく将来的に妊娠を考えているすべての女性を対象として、妊娠だけでなく出産まで見据えた母体づくりを目指す、**女性の為の「体質改善プログラム」**です。

「プレ」には「前」「準備」という意味があります。「フィット」には「フィットネス」「適合」「寄り添う」という意味があります。マッサージやトレーニング、ストレッチ、エアロビクスなどのメソッドを用いて**「女性生殖機能の向上を期待」**します。

## ①セルフマッサージ

マッサージを通して、これから始まる運動への体と心の準備をしていきます。自分の体の状態を知ることは、体調の変化や心の変化に気づいていくことにつながります。

## ②ポティワーク

運動不足による筋力や柔軟性の低下が原因のさまざまな症状（肩こり・腰痛・冷え・便秘等）を改善するために、身体の軸となる部分を整えていきます。軸が整うと、姿勢がよくなり内臓の働きも活発になります。体が整うと、自律神経の調整も正しく行われ、自律神経が原因の症状も緩和していきます。

## ③コアウォーミング

有酸素運動と下肢筋群への持続的な自体重を使った負荷をかけるステップを組み合わせたボディフローステップと、身体の軸を意識しながらインナーマッスルを使い、骨盤や股関節を意識して動くベリーダンスを行うことで、代謝の向上、女性らしいボディライン作りを目指していきます。

## ④マインドリラクゼーション

女性ホルモンの分泌は精神的な影響を受けやすく、ホルモン分泌が乱れると自律神経にも乱れが生じてきます。自律訓練法や呼吸法を通してリラックスしていくことで、バランスを整え、緊張やストレスを感じている体と心にアプローチしていきます。

### 【日時】

毎週水曜日 9:15~10:15

毎週金曜日 10:30~11:30

### 【場所】

1F ちゅうりっぷホール

### 【対象】

妊娠を望むすべての女性の皆様

### 【受講料】

当院患者様 500円/回

院外の方 800円/回



### 【お問い合わせ】

070-5678-9666

※平日の8:30~17:00の間で

お問い合わせください（水曜は12:30）

### 【担当】坂本 まみ

（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）

プログラムに関するお問い合わせは  
お気軽にどうぞ！