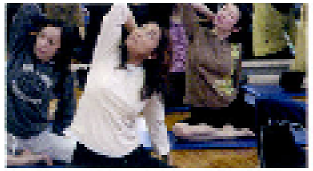
妊娠・出産・子育て…　母になるために、はじめる産前産後のフィットネス

女性のココロとカラダはドラマティックに変化をとげます。
一人の女性からママに生まれ変わるのです。
それはとっても幸せな経験であると同時に、ココロとカラダへの負担を高める時期。
ママが自分自身の調和をはかることは、家族や周りの人たちもしあわせにします。
そして、大切な赤ちゃんの[illegible]豊かにはぐくみます。
CYGNETのMother Classで充実した妊娠～子育て期を！

▼マタニティヨガ　（水曜日　10時～11時）

16週からご参加いただけます。主治医の運動許可と同意書が必要です。
ゆっくりとしたポーズと呼吸法をあわせて、じっくりと心身をととのえます。
自律神経にも働きかけ、妊娠やお産に必要なホルモン調節をスムーズにします。
マタニティならではのポーズは妊娠中のカラダの不快感を取り除き快適な日々へと導きます。
実際の分娩時のカラダの使い方や呼吸法も練習します。


小鳥のポーズで呼吸機能を改善し肋骨周囲の痛みを和らげます

▼マタニティビクス　（金曜日　14時30分～15時30分）

16週からご参加いただけます。主治医の運動許可と同意書が必要です。
体型と体重が急激に変化する妊娠期間。
出産をのりきるための体力や分娩のための筋力&持久力を[illegible]安全なお産の準備に
万全を期します。気になる体重コントロールもバッチリ。
女性の一生の中でもっとも力を発揮しなければならない出産に向けて必須のプログラムです。

軽快な音楽にのせてステップ
楽しく体重コントロール！！

▼ベビー＆アフタービクス　（金曜日　13時～14時）

産後1ヶ月健診後からご参加いただけます。
前半15分はベビービクス。月齢にあわせて、赤ちゃんの発育発達を促す
ベビーヨガやエクササイズを行います。
脳とカラダの成長が著しい乳児期にとって、もっとも大切なことは
大好きなお母さんとの愛情にあふれたコミュニケーション。
親子のあたたかなふれあいは、ママとベビーの双方のココロとカラダに好影響をもたらします。
授乳休憩後、後半40分はママのアフタービクス（産後ケア）。
出産を通してダメージを受けた骨盤周囲や腹部筋群を整え、
重力に負けないすっきりボディを目指します。

赤ちゃんとのふれあいコミュニケーションも楽しみのひとつ

アフタービクスで[illegible]！余計な脂肪を燃焼！

Mother Classの特徴

①3つのプログラムで産前産後をサポート
妊娠期にマタニティビクスとマタニティヨガ、産後はベビー&アフタービクスを
ご用意しました。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が担当いたします。

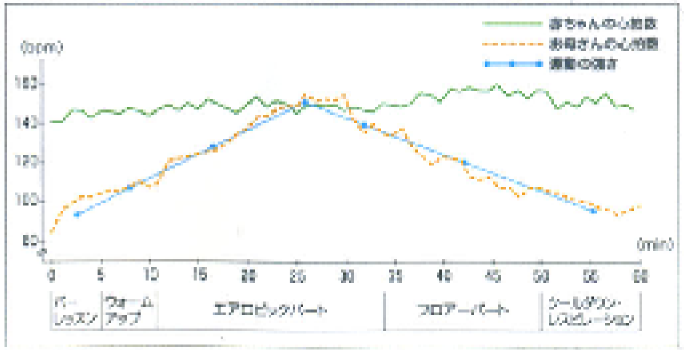
②CYGNET独自の母親学級 Mother Navi（マザーナビ）
運動生理学と看護学を習得したインストラクターによるセミナーと助産師による相談会を
交互に毎月開催いたします。妊娠中を快適に過ごすために必要なことや、実際の分娩のこと、
赤ちゃんの誕生とカラダの発達について、赤ちゃんのいるくらしのことなどを学びます。

③お子様の成長に合わせてステップアップ
ママのおなかの中にいたころから慣れ親しんだスタジオだから安心。
お子様の個性と豊かな感性をはぐくむ、ダンスやバレエの幼児クラスへの移行がスムースです。

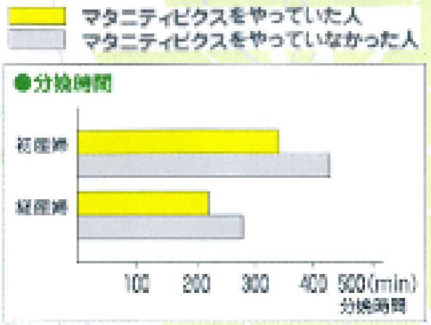
マタニティフィットネスのメリット

- 有酸素運動による体重コントロール
- 妊娠中から産後にかけての体力アップ
- 骨盤や腹部筋群を鍛え、安産できる体をつくる
- 妊娠中の不快症状（マイナートラブル）の予防と改善
- 腰痛、肩こり、便秘、足のつり、妊娠線、手足のむくみ、恥骨周囲の痛み、そけい部の痛み等の解消・骨盤や産道周囲を鍛え、安産できる体をつくる
- [illegible]
- 産後の母乳が出やすくなる
- 知的発達の促進

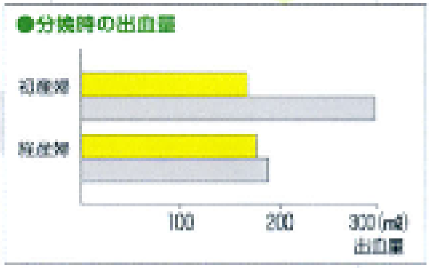
▼マタニティビクス中のママと赤ちゃんの心拍数



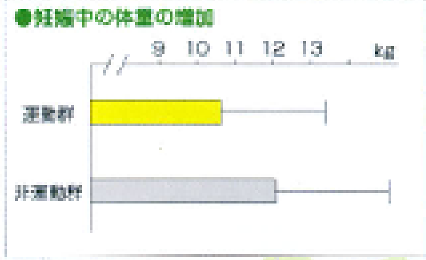
マタニティビクスのエクササイズ中は、ママの心拍数が上がっても赤ちゃんの心拍数に影響はありません
[illegible]



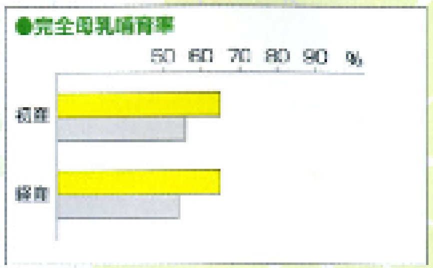
マタニティビクスを行った人に安産傾向が見られます



マタニティビクスを行った人に安全範囲が見られます



妊娠中の体重増加の割合が少なかったことが分かります



母乳の出がよくなりました