

【 ママ&ベビーの エンジョイ♪ enjoy クラス 】

対象： お母さんと赤ちゃん

月曜日①生後3カ月～6カ月 ……13:00～14:00
②生後7カ月～12カ月 ……14:00～15:00



産後のお母さんは日々の育児で外に出る機会も減りがち赤ちゃんと一緒に、動いて～笑って～リフレッシュ！しませんか

出産で開いた骨盤を矯正し、ゆるんだ骨盤底筋や腹筋などを整えていきます。

授乳や抱っこひも等による肩こり、腰痛などの改善、落ちてしまった体力・筋力をアップさせて以前の体型に戻していきましょう。

母と子の絆も深まり信頼関係がより高まっていきますよ♡



インストラクターやママさん仲間との情報交換もお楽しみに！

☆ スキンシップの大切さ ☆

肌と肌がふれ合うことで“オキシトシン”という愛情ホルモンが分泌されます。このホルモンは幸せな気持ち、満たされている感覚等を与えてくれる素敵なホルモンなのです。

☆ 姿勢を整えよう ☆

授乳やおむつ替えなど赤ちゃんのお世話で背中が丸くなっていませんか？背筋を伸ばし、胸を開きましょう。気持ちも軽やか、身体も心も整ってきます。

【 マタニティーヨガ 】

水曜日 13:00~14:00

ヨガは身体だけでなく、心のバランスを整える効果があります。自身の内側の感覚を目覚めさせ、妊娠をきっかけに変化するご自身の心と身体に向き合い、受け入れることを学んでいきましょう。



① 安産のために必要な筋肉や骨格を整え、股関節の柔軟性を高めます

妊娠中は、子宮が大きくなるので姿勢が崩れがちになります
お産に必要な筋肉、股関節の柔らかさを身につけましょう

② 起こりがちなトラブルを予防します

腰痛や手足のむくみ等の改善や予防が期待できます。
リンパの流れが促され免疫力もUP。「産む力」を高めていきましょう。

③ 心を穏やかに保ちましょう

リラックス効果の高いポーズでゆったりと呼吸をしていきます。身体がほぐれると心もリフレッシュ！呼吸法、瞑想でざわついた心を鎮め、穏やかな状態に導きます。お母さんがHappy♡で過ごせることが赤ちゃんへの素敵なプレゼントになります。

④ お産に役立つ呼吸や痛み逃しの方法を身につけます

妊娠中は呼吸が浅くなりがちです。意識的に深い呼吸を全身へと巡らせ、呼吸の心地良さ、大切さを感じてみましょう。
また呼吸法は陣痛中に感じる痛みのコントロールにも大いに役立ちますよ。



ヨガでは「呼吸」「体」「心」は作用し合っていると考えられています。この3つのうち1つでも緊張すると全てに影響を与えてしまい、逆に1つをリラックスさせることが出来れば、他の2つも穏やかになるのです。

「呼吸」は身近にあり調整しやすいため深い呼吸ができるようになると身体の緊張も解け、不安や恐怖も和らぎ心が安定してお産に臨めるでしょう。

