

産後のプログラム紹介

アフタービクスベーシック

★ アフター会員様プログラム ★ 毎週（月）14：00～15：00

アフタービクスの要素に加え、
ペリネフィット・ウェルバランスフィット・コアフィットで身体の
「ほぐし」・「調整」・「強化」を行います。

.....プログラム内容.....

- ペリネフィット(骨盤底筋群のエクササイズ)
- ウェルバランスフィット(ほぐし・強化)
- コアフィット(コアのエクササイズ、姿勢の改善)
- 有酸素運動(エアロビクスダンス)
- リラクセーション(ストレッチ)

アクアビクス

★ 一般・アフター会員様プログラム ★ 毎週（火）15：30～16：00

水の抵抗や浮力、水圧、水流を利用して運動します。
関節への負担が少ないので、産後の方でも無理なく
運動ができます。

お顔をつけずに立位体で行いますので、水泳の苦手な方でも、気軽にご参加いただけます。