女性のための産後ケア　エクササイズ～出産後のボディーメンテナンス～

出産を終えて、腰周りなどに症状がある方、抱っこや授乳姿勢で痛みがある方、人には言えない症状を持っている方・・
カラダを動かしてその悩み、和らげてみませんか？？

6回コース
￥31,500(税込)

初回【100分】

事前にヴィゴラスのホームページからダウンロードできる
”カラダのチェックリスト”を記入していただきます。

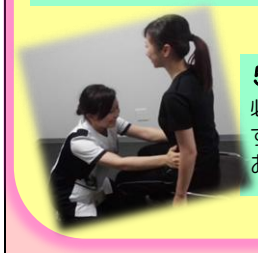
1．問診
具体的に現状確認を行います。
★出産状況、妊娠中のカラダの確認
★抱っこ・授乳姿勢、生活スタイルの確認

2．オリエンテーション
妊娠中～出産時、出産後に起こりうる症状、予防することの必要性を説明します。
★月経、妊娠～出産時、出産後のカラダの変化

3．姿勢・体格チェック、重心位置の確認
全身状態をチェック・分析して、運動メニューをご提案します。

★In　Bodyによる体格測定
(筋肉・脂肪量など)
★姿勢評価(写真測定)
★柔軟性チェック
★筋力チェック

4．運動メニューの考案・マンツーマンのトレーニング指導



5．抱っこ・授乳姿勢および動作指導
必要に応じて、抱っこ・育児姿勢や動作の修正を行います。
お一人お一人の日常生活動作に沿って動作指導を行いま

2週に1回のペースが目安です♪
※要相談です

育児に家事に頑張っている
ママが女性らしくあるため

2～5回目【60分】

マンツーマンで、カラダの状態にあったトレーニングを
行うことができます。
また、理学療法士が専門的に、それぞれの生活スタイルに合わせて
運動を提供します。

◇実施内容
＊前回との変化点の確認
＊個別トレーニング　　骨盤周囲のトレーニング
＊姿勢チェック、育児動作チェック
＊その他生活動作指導

6回目【60分】

全コース修了日には、初回との変化点を確認しま

◇実施内容
＊In-Bodyによる体格測定
＊姿勢確認(写真測定)
＊柔軟性・筋力チェック
＊動作確認

全コース修了した人には・・・
初回・修了時の姿勢・変化点、今後の
運動メニューをまとめた
”〇〇様のカラダ(仮題)”シートを
ご自宅へ郵送します！

フォローアップ

せっかくの効果も維持できなければムダになってしまいます。
「効果を維持したい！」「予防のために運動を継続したい！」という方には、
月会員をおすすめします。

Let's　Exercise♪

●ご利用条件　1）出産後の女性の方で産婦人科医より運動の許可がある方　2）専門医師から運動の制限がかけられていない方
3）2週に1回程度来館できる方（基本となりますが、ご相談の上で変更可）　*コース途中のキャンセルの返金はお受けできません。※効果には個人差があります。
●コースについて　コースは全6回となっていますが、初回対応時でご相談することは可能です。　遠慮なくお声掛け下さい。
●託児について　託児スペースはありませんが、お子様同伴でご参加可能です。随時ご相談下さい。

Eudynamics
ヴィゴラス

お申込み・お問い合わせは、ヴィゴラス（ＴＥＬ：072−953−1007）に、お気軽にお電話ください！