

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なり母になるのです。  
それはとっても幸せな過程であると同時に、ココロとカラダへの意識を高める期間。  
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、大切な赤ちゃんを心豊かにはぐくみます。  
CYGNETのMotherClass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）

13週からご参加いただけます。主治医の証明書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ものへと導きます。  
実際分娩時のカラダの使い方や呼吸法も練習します。



小鳥のアサナで呼吸機能を改善し肋骨周囲の痛みを取り除きます

▼マタニティピクス（金曜日 14時30分～15時30分）

13週からご参加いただけます。主治医の証明書と同意書が必要です。  
体型と体重が劇的に変化する妊娠期間。  
姿勢を保つための筋力や分娩のための筋力&持久力を向上させ安産と産後の順調な回復を目指します。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&アフターピクス（金曜日 13時～14時）

産後1ヶ月検診後からご参加いただけます。  
前半15分はベビーピクス。おなじみの童謡にあわせて、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。  
母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ピクス(産後エアロ)。  
出産や育児で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。



赤ちゃん同士のコミュニケーションも楽しみのひとつ



アフターピクスで姿勢を美しく！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

妊娠期のマタニティピクスとマタニティヨガ、産後のベビー&アフターピ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)

運動生理学と産科学を習熟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、実際分娩のこと、赤ちゃんの脳や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。

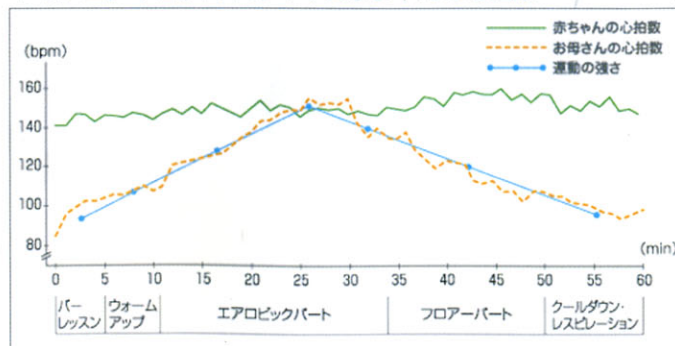
③お子様の成長に合わせてステップアップ

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。  
お子様の健康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ズです。

マタニティフィットネスのメリット

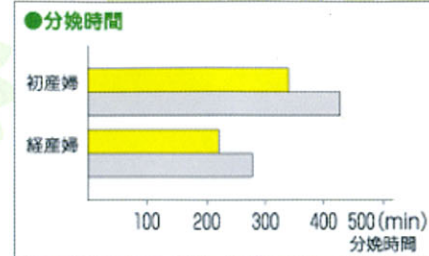
- ・有酸素運動による体重コントロール
- ・妊娠中から産後にかけての体力アップ
- ・骨盤や産道周囲を鍛え、安産できる体をつくる
- ・妊娠中の不快症状(マイナートラブル)の予防と改善
- ・腰痛、肩こり、便秘、足のつり、妊娠線、手足のむくみ、肋骨周囲の痛み、そけい部の痛み等の解消・骨盤や産道周囲を鍛え、安産できる体をつくる
- ・胎教効果
- ・産後の母乳が出やすくなる
- ・知的発達の促進

▼マタニティピクス中のママと赤ちゃんの心拍数



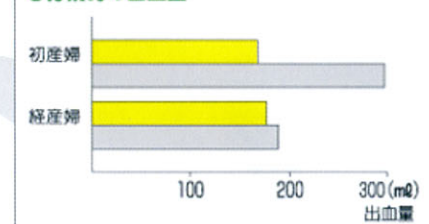
マタニティピクスのエクササイズ中は、ママの心拍数が上がっても赤ちゃんの心拍数に変化はありません  
赤ちゃんには負担がかかっていないことがわかります

■ マタニティピクスをやっていた人  
□ マタニティピクスをやっていない人



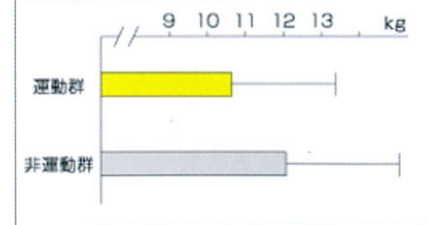
マタニティピクスを行った人に安産傾向が見られます

●分娩時の出血量



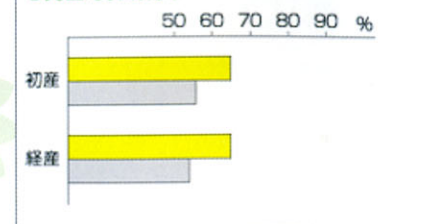
マタニティピクスを行った人に安産傾向が見られます

●妊娠中の体重の増加



妊娠中の体重増加が抑えられたことがわかります

●完全母乳哺育率



母乳の出が良くなりました