



館山・北条海岸のSEA DAYSアウトドアフィットネスクラブで マタニティプログラム「プレグナンシー ボディワーク」を無料開催

株式会社シー・デイズ（所在地：千葉県館山市）は、北条海岸をはじめとする館山・南房総の豊かな自然を活用した会員制フィットネスクラブ「SEA DAYSアウトドアフィットネスクラブ」にて、マタニティプログラム「プレグナンシー ボディワーク」を毎月第4日曜日に無料開催することになりました。

2014年5月にオープンした「SEA DAYSアウトドアフィットネスクラブ」は、楽しみながら心地よく身体を動かす習慣を身につけ、館山らしい健康的なライフスタイルを実現する地域コミュニティです。北条海岸を臨むスタジオで行うヨガ、ピラティス、コンディショニング等のスタジオプログラムのほか、景色を楽しむノルディックウォーキングやランニング、北条海岸の穏やかな波を生かしたスタンドアップパドルやアウトリガーカヌー等のプログラムを提供しています。

クラブでは、オープン以来、「親子ピラティス」を毎週水曜日に開催し、出産・育児によるマイナートラブルを解消しながら、ママたちが心身ともにリフレッシュできる場を提供してきました。今夏からは、生後2ヶ月以上の「BABY」、1歳以上の「KIDS」と、クラスを2つに分けることで、内容をさらに充実させています。今回、妊娠中の身体と心の結びつき、母体と赤ちゃんの結びつきを大切に考えた妊婦さん専門の運動「プレグナンシー ボディワーク」を導入することで、妊娠初期から産後、育児中にかけて変化していく心身を一貫してサポートしていく環境が整いました。

ヨガやピラティスの要素を含む「プレグナンシー ボディワーク」は、妊娠中のマイナートラブルの予防・改善し、妊娠期・産褥期を健康で快適に過ごせる強くしなやかな身体を目指すもの。初めての方や運動が苦手な方でも安心して参加でき、参加者同士でコミュニケーションを深めながら、ストレス解消や心身のリフレッシュにも役立てていただけます。

「プレグナンシー ボディワーク」は、参加条件を満たす方なら、どなたでも無料でご参加いただけます。妊娠中の運動不足や体重管理に悩む方、育児のために体力をつけたい方、妊娠中も運動を楽しみ、健康を維持・増進したい方、館山に里帰り出産をされる方、館山旅行中にプログラムに参加したい方など、多くの方にご参加いただきたいと考えておりますので、周知にご協力賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

また、保健師、助産師、医療従事者の皆様、子育て支援に携わる方、メディア関係者の方の見学・体験を歓迎いたします。妊婦さんをサポートする立場の方に実際に体験していただくことで、プログラムの意義をより深く体感していただけると考えております。

*妊娠中の方でなくても見学・体験は可能です。ご希望の方は、クラブまでお気軽にお問合せください。

■開催日時：毎月第4日曜日 12:00～13:00 定員：15名（事前予約制） 料金：無料
ご予約方法：ウェブサイト（<https://club.seadays.jp/trial/>）または、店頭でご予約ください
レッスン参加条件

- ・妊娠16週以降、安定期に入った方
- ・定期診断のお医者様にご相談の上、運動許可を得られた方
- ※多胎児（双子以上）を妊娠されている方は受講はできません
- ※お越しの際に同意書に記入していただきます

お問い合わせ先：SEA DAYSアウトドアフィットネスクラブ TEL 0470-29-5380

*プレグナンシー ボディワークは、一般社団法人 日本母子健康協会によるオリジナルメソッドです



前半はピラティスの呼吸で心地よく身体を動かしていく。呼吸に合わせて腕を回す「アームサークル」は、胸まわりのストレッチだけでなく、母乳育児の準備として、母乳の分泌にも影響を与える肩甲骨のこわばりをほぐし、血行を促進する目的がある



「インクラインポジション」（頭部を高く、斜めに寝転がる）なら、お腹を圧迫せず、妊娠中の身体に負担がかりにくい。インナーマッスルを鍛えるピラティスの基本姿勢「スクープ」も、妊娠中は「お腹の中の赤ちゃんを抱き寄せるような感覚」で行うよう指導する

■インストラクターからのメッセージ

「プレグナンスー ボディワーク」は、妊婦さん自身が満足できる出産を迎えるための身体と心の準備クラスです。妊娠中のマイナートラブル予防・改善するため、一つひとつの動きにおいて目的や意識するポイントを説明しながら、呼吸に合わせて肩甲骨や骨盤などを動かしていきます。プログラムの中では、出産時に身体に起こる変化や、出産後の体力回復を促す産褥体操についてご紹介するなど、妊娠中に知っておくべきことを“知る”という側面もあります。参加者の皆さんのご意見を伺いながらプログラムを充実させ、多くの方に参加していただければ嬉しいです。

**担当インストラクター SAYAKA**

Profile：幼少期より水泳をはじめ、高校時代まで選手生活を送る。順天堂大学卒業後、インストラクターに。自身の出産と育児の経験から心身のメンテナンスの必要性を感じ、ピラティスのライセンスを取得。現在は、SEA DAYSアウトドアフィットネスクラブで、ピラティス、親子ピラティス、ヨガ等のプログラムを担当。

2013年に一家で館山に移住し、3児の母でもある。

健康運動指導士／日本フィットネスヨガ協会指導者養成コース修了／FTPマットピラティスインストラクター／バギーエクササイズインストラクター／親子ピラティスインストラクター／プレグナンスーボディワーク インストラクター

■SEA DAYSについて

2014年5月にオープンしたSEA DAYSは、「SEA DAYS COFFEE」と「SEA DAYSアウトドアフィットネスクラブ」を核に、海のある豊かな暮らしの楽しみ方を広げる、館山・北条海岸の複合施設です。

都心から車で約95分。館山湾・北条海岸は、穏やかな波と鏡のように澄んだ美しい水面から「鏡ヶ浦」と呼ばれ、古くから海水浴場として親しまれてきました。SEA DAYSのミッションは、北条海岸をはじめとする地域の恵まれた自然の中で遊び、楽しむことを通じて“ひと”と“まち”を元気にすること。松の木々を生かしたモダンで温かみのある建物は、海との一体感を感じられるようにデザインされています。事業を通じて、この場所から、館山らしい健康的なライフスタイルを提案するとともに、北条海岸エリアに新たな賑わいを創出し、地域への貢献に努めてまいります。

SEA DAYSは、2014年度 グッドデザイン賞 [公共向けの活動・取り組み、社会貢献活動／受賞番号14G141167]を受賞しています

■店舗概要**SEA DAYS アウトドアフィットネスクラブ**

【住所】〒294-0045 千葉県館山市北条2307-52 【TEL】0470-29-5380

【アクセス】JR内房線 館山駅西口より徒歩5分、富津館山道路 富浦ICより車で約10分

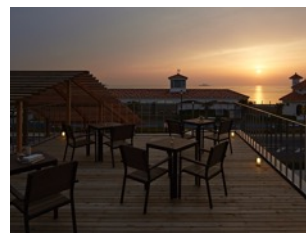
「セブンイレブン 館山北条海岸通り店」の裏手に無料駐車場（25台）あり

【営業時間】火曜日～金曜日：9:00～21:00 土・日・祝祭日：9:00～18:00 ※営業時間はプログラム開催時間により変動いたします

【定休日】月曜日（月曜日は祝日の場合は火曜日）、および年末年始

【URL】<http://club.seadays.jp> <http://seadays.jp>

※「SEA DAYS COFFEE」は店内工事のため、年明けから2016年2月1日まで休業とさせていただきます。

**【このリリースに関するお問い合わせ】**

施設見学、体験、施設やインストラクターへの取材、画像の貸し出し等のご希望がございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

株式会社シー・デイズ SEA DAYSアウトドアフィットネスクラブ 広報担当：佐久間、クラブスタッフ：楠本

〒294-0045 千葉県館山市北条2307-52 TEL: 0470-29-5380

営業時間：火曜日～金曜日：9:00～21:00 土・日・祝祭日：9:00～18:00 休館日：月曜日

TEL：0470-29-5380 e-mail press@seadays.jp または club@seadays.jp

URL：seadays.jp Facebookページ：www.facebook.com/seadays.jp