

メディカルフィットネス KO'A (コア)

産前産後から女性の一生を支える“医療連携型フィットネス”

お気軽に
近くのスタッフ
までお声かけく
ださい

女性のからだと心に寄り添う、新しいケアのかたち

メディカルフィットネス KO'A は、医療法人社団吉徳会が推進する「つむぎの若葉プロジェクト」から生まれた、女性のための医療連携型フィットネスです。

妊娠期・産後・そしてその先のライフステージまで、女性が安心して身体づくりに取り組める環境を整えています。



医療 × 理学療法 ×
運動療法

産婦人科医兼健康スポーツ医・理学療法士が連携し、身体の状態を丁寧に評価しながら、安全に運動できるプログラムを提供します。



産前産後の“続け
やすさ”を大切に

妊娠期から産後、そしてその先まで、女性の変化に寄り添いながら長く続けられるケアを目指しています。



地域の女性を支える
拠点

地域の母子保健・女性の健康づくりに貢献することを使命としています。



メディカルフィットネス
KO'A

- クラスの種類、日程について
 - 料金について
- ※裏面をご参照ください

〒673-0852
明石市朝霧台3783-134あさぎりクリニック

ご予約は
こちら



お問い合わせは
こちら



レ ス ス ン メ ニ ュ ー

(★) 教室名変更しました。詳細は3ページへ。

コース名	対象	開催日程	時間
マタニティ 前期	妊娠16週～	第2月曜	10時～11時 受付9時30分～
マタニティ 後期	妊娠32週～	第3月曜	
産後リカバリー (★)	産後1～8か月まで	第2水曜 第4月曜	
産後リフレッシュ (★)	産後6か月以降	第1月曜 第3水曜	
産後ボディリメイク (★)	産後1か月以降	第1水曜	
パーソナル	全ての方	別途予約 ※初回はクリニックの パーソナル診療をご予約ください	別途ご案内

料 金 登 録 料

区分	マタニティ クラス	産後クラス	パーソナル 30分	パーソナル 60分
当院に通院中 (分娩予定の方含)	無料			
R8.4月以前より KO'A継続の方	1,000円	1,000円	3,000円	3,000円
通常	3,000円	3,000円	5,000円	5,000円

レ ス ス ン 料 (1回あたり)

当院に通院中 (分娩予定の方含)	1,500円	2,000円※	2,500円	5,500円
R8.4月以前より KO'A継続の方	2,000円	2,500円※	2,500円	5,500円
通常	3,000円	3,500円※	3,300円	6,600円

※産後クラスはお子さんの保育利用が可能です(お子さん1名まで。利用されない方は△500円)

ご予約やより詳しいメディカルフィットネスKO'Aの最新情報は下記よりご参照ください。



インスタグラム



ご予約ページ



あさぎり病院ホームページ



● クラス名称変更のお知らせ

いつもご利用いただきありがとうございます。

このたび、産後のグループレッスンのクラス名称を、よりわかりやすく、参加しやすいものに変更することになりました。

これまで「ベーシッククラス」「アドバンスクラス」としていましたが、今後は「産後リカバリークラス」（産後1～8か月）「産後リフレッシュクラス」（産後6か月～）という名称になります。また、10月からは骨盤と体幹を戻すのに特化した「産後ボディリメイククラス」（産後1か月～）も始まります。

● 名称を変更する理由

産後のからだは、月齢によってできることが少しずつ変わっていきます。産後半年を過ぎると、姿勢や体幹が安定し、より軽やかに動けるようになる方が増えてきます。

これまでは、その変化に合わせて「アドバンス」という名前を使っていましたが、

「レベルが高そう」

「ついていけるか不安」

「自分はまだベーシックでいいのかな…」

と感じる方が多く、参加のハードルになってしまうことがありました。

そこで今回、“レベルの差”ではなく、“産後の時期と目的の違い”が伝わる名前に変更することにしました。

● 新しいクラス名に込めた思い

産後リカバリークラス

産後のからだをゆっくり整え、回復をサポートする時期。

安心して参加できるよう、やさしい内容を中心に行います。

産後リフレッシュクラス

産後半年以降の「動けるようになってきた」からだに合わせて、気分転換や動きの質アップを目指すクラスです。

ハードな内容ではなく、楽しくすっきり動けることを大切にしています。

産後ボディリメイク

ゆるんだ骨盤と体幹を整え、産後の体型と姿勢をやさしくリメイクするクラスです。呼吸から始めるので運動が苦手な人でも安心してできます。産後のからだを内側から整えましょう。

