

出産前の

スタイルに戻りたい！

秋田でできる

フィットネスガイド

読者モデルが
実際に体験!!

子育てはとっても大変だけど、ママ自身の心と体のケアも大切！
がっつりハード系、ゆったりソフト系、親子で楽しむ系の3つから
オススメのフィットネスをご紹介します！

秋田パフォーマンススタジオ

ママファミ読者モデルの2人が
秋田パフォーマンススタジオで
「脂肪燃焼エアロ」を体験！日当
りの良い託児室があり、子供たち
を預けてレッスンに参加できるの
で、ママも安心です。

スタジオではじっくり体をほぐ
してから、先生の元気な声に合わ
せてエアロビクスをスタート。次
第にスピードと運動量がアップ。
気が付けばモデルの2人の額には
汗が光るように。45分間みっち
り動いたら、最後はヨガマットの
上でクールダウン。

「思ったよりハード！ 普段しな
い動きが多くて、太ももが筋肉痛
になりそう(笑)」(成田さん)
「たまに育児から解放されて、思
い切り動くのは気持ちいい！」
(菅原さん)と、2人とも笑顔を
見せてくれました。
レッスンは、産後に歪んだ骨盤
を正しい位置に戻すこと、体幹を
意識した動きを多く取り入れた内
容です。ハードな内容でもしっか
り教えてくれるので、初心者でも
楽しく参加できますね！

託児室には優しい先生
がいて甘えんぼさんも
安心。ボールにぬいぐ
るみ、ミニカーなどお
もちゃもいっぱい！

大きい筋肉を動かして
脂肪燃焼効果アップ。
先生が丁寧に動きを教
えてくれるので、初めて
の方でも大丈夫！



秋田市泉南3-21-27
[電話] 018-866-7900
[営業時間] 平日10:00~23:00
[定休日] 日曜日
[駐車場] 20台
託児あり(1回300円)