

2020年4月28日
コンビ株式会社
代表取締役社長:五嶋 啓伸
〒111-0041 東京都台東区元浅草 2-6-7
TEL : 03-5828-7607 FAX : 03-5828-7662

産前産後のママ向け自宅フィットネス 「MaMaGYM」動画 無料公開



コンビ株式会社は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のためご自宅で過ごす時間が長くなっている産前産後のママ向けに、フィットネス動画アプリ「WEBGYM」内コンテンツ「MaMaGYM(ママジム)」の、自宅で行えるエクササイズ動画を2020年4月28日(火)～5月31日(日)の期間無料公開^(※1)します。

動画メニューは、産前に行う「マタニティヨガ」と産後に行う「ママフィット」の2種類です。各種6ずつ、合計12メニューを用意しています。1メニュー約10分で行えるものとなっており、ご自宅で気軽に行なっていただけます。

動画の公開先は、コンビ公式Instagramアカウント(@combi_babylifedesign)のIGTVより無料でご覧いただけます。

【サービス概要】

・マタニティヨガ

段階を踏みながら運動不足の解消をサポートし、お産へ向けて心と体を調整したい方へおすすめのプログラムです。妊娠 13 週目～出産直前まで行うことができます。



Step2 肩こり・頭痛

Step3 足のむくみ

Step5 お産の準備

・ママフィット

出産直後から布団の上で行える産後ケアメニューや、赤ちゃんがいながら体型を妊娠前に戻すメニューです。強度の低い運動から始め、ステップの後半では短時間の有酸素運動を行います。



Step2 骨盤底筋群

Step4 姿勢改善

STEP6 ボディメイク

【MaMaGYMについて】

株式会社東急スポーツオアシスが運営するアプリ「WEBGYM」(ウェブジム)にて、1メニュー1,100円(税込)で提供しているコンテンツです。

マタニティフィットネスに関する研究、指導者の育成などの活動を行う一般社団法人日本マタニティフィットネス協会(所在地：東京都目黒区、理事長：田中 康弘 以下 JMFA)が監修し、安心・安全の効果的なメソッドを多くのお母さん達にお届けしています。

▼MaMaGYMについて詳しくはこちら▼

<https://www.sportsoasis.co.jp/webgym/mamagym/>

▼WEBGYMアプリについて詳しくはこちら▼

https://www.sportsoasis.co.jp/webgym_app/

▼動画の無料公開先はこちら▼

コンビ公式Instagram

https://www.instagram.com/combi_babylifedesign/

サービスに関するお問い合わせ先：

株式会社東急スポーツオアシス CX推進部 ブランドコミュニケーション 担当：塩澤・藪野・望月

TEL：03-6427-0721 E-mail：press@sportsoasis.jp

(※1) 無料公開期間は状況により延長する場合がございます。

報道各位からのリリースに関するお問い合わせ先：総務部 広報グループ 川崎

TEL：03-5828-7607 / FAX：03-5828-7662

メールアドレス：pr@combi.co.jp