

マタニティ・ヨーガクラス

ゆったりとした時間の中で
おなかの赤ちゃんの動きを感じながら
心もからだもリラックスしてみませんか？

マタニティ・ヨーガクラス概要

- | | |
|------|--|
| 開催日時 | 毎月第1水曜日・第3木曜日 午前10:00~11:30(9:30~受付) |
| 会場 | 外来棟 3階講堂 |
| 参加対象 | 妊娠16週以降で、医師が許可した当院産婦人科通院中の妊婦さん *事前に、承諾書と許可書が必要です。 *完全予約制です。 *上の子の付き添いや、家族の参加は出来ません。 |
| 定員 | 各10名 |
| 持ち物 | 母子健康手帳・予約票・承諾書と許可書・フェイスタオル *ヨガマットと飲料水(500ml1本)は病院で用意しています。 |
| 服装 | 肩や足首が隠れる動きやすい服装をご用意ください。 *更衣場所を準備しています。 |
| 参加費 | 1回900円+消費税 |
| その他 | 当日の予約も可能ですが、定員に達した場合には参加をお断りさせていただきます。 |



マタニティ・ヨーガは
マイナートラブルの解消とお産のためのからだ作りを目的としています。
妊娠中からリラックスしたり、骨盤を動かしてみることは、
赤ちゃんとお母さんに優しいお産にもつながります。
ゆったりとヨーガをした後には、
参加された妊婦さん同士の交流の時間を設けています。
日頃のからだの不調や悩みなど、お気軽にご相談ください。



ヨーガに参加した方の声



「お産の時の呼吸やいきみに役立った！」
 「ずっと陣痛が弱かったが、ヨーガを教えてもらい、お産が進んだ！」（分娩時）
 「陣痛の合間のリラックス方法を、ヨーガを通じて身につけることができた。」

「体に良い動きを教えてもらえて、自宅でもやってみたいと思った。」
 「便秘に効くポーズでお通じが良くなった。」
 「足のむくみが良くなった！腰も軽くなった。」



「顔見知りのママさんが出来てよかった。」
 「他の参加者の話を聞けるし、助産師さんに質問しやすく良い。」



「気持ちが穏やかになった。」
 「普段動かさない部分があることに気付いた。」
 「かたいところが柔らかくなった！」
 「気分や体が軽く、スッキリしたように感じた。」
 「体の力が抜けた。」



当院の助産師が
 インストラクターです！
 興味がある方は
 健診時にご相談ください★