

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

会場 自宅

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。
*QRコードより、予約が必要です。
*上の子を含め、家族の参加は出来ません。

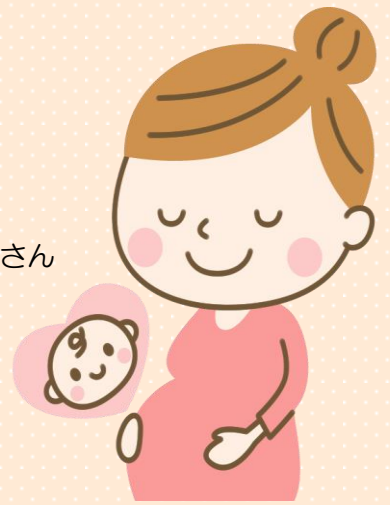
定員 各10名

準備する物 大判バスタオル、フェイスタオル

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。

参加費 1回 500円

その他 ZOOMを使用します。ご自宅のパソコン又は携帯を用意してください。



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。