



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★