

マタニティ・ヨーガクラス

2023年8月から対面で再開します！

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？

対象：医師が許可した妊娠16週以降の妊婦さん

予約方法：産婦人科外来で直接予約（2回目以降は電話でも可）

参加費：1000円

持ち物：母子健康手帳・予約票・フェイスタオル・承諾書・許可書、飲み物

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。



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★