

# マタニティヨガ

ヨガは妊娠中に好ましいとされる運動のひとつです

妊娠中にどれくらい動いていいのかわからない方

腰痛やむくみなどのマイナートラブルが気になる方

お産の姿勢や呼吸法についてより詳しく知りたい方

ヨガを始めてみませんか？

当院の助産師がその日の体調に合わせた内容で進めます

ヨガが初めての方でも安心してご参加いただけます



対象:妊娠16週頃～40週までの妊婦 他院出産の方も可

場所:2F Mルーム 参加費:3,000円（現金のみ）

日時:ヨガ用公式LINEにてお知らせします

予約:ヨガ用公式LINEのDMにて LINE登録はこちら⇒⇒



持ち物:飲み物、ハンドタオル、動きやすい服装

更衣室はありませんが、着替えスペースの用意があります



産後ヨガも開催しています  
育児のリフレッシュに  
他院出産の方も大歓迎！

ヨガの感想は  
Instagramにて



担当：当院助産師 小笠原絢子 または 渡辺美和