



マタニティヨガクラス開講のお知らせ

心穏やかに妊娠期間を過ごすお手伝いと、
身体を動かすきっかけ作りになればとの思いから、
マタニティヨガクラスを開講することになりました。

マタニティヨガの利点

- ・安産のために必要な筋肉や骨格を整える
- ・不安定になりがちな心を穏やかに保つ
- ・妊娠期に起こりがちなマイナートラブルを予防する
- ・お腹の赤ちゃんを感じ対話する時間を持つ
- ・出産時に役立つ呼吸や痛み逃がしの方法を身につける
- ・産後もきれいで健やかな身体と心で育児を楽しむ



日時 6月 9日(木) 11時～12時20分
23日(木) 11時～12時20分(妊娠32週以降の方対象)
30日(木) 11時～12時20分

場所：当院新館 2階 会議室

担当：ヨガインストラクター 助産師

内容：マタニティヨガ

費用：1回分 800円
4回分 3000円

対象：クラス受講時に、妊娠16週以降の方
受講には当院医師によるメディカルチェックが必要です。
完全予約制(チケットの購入と受講申し込みは、受付までお願いします)

受講時の注意事項

運動のできる服装でお越しください(更衣室、シャワー室はありません)。
のみもの(お茶・水など)をお持ちください。
汗をふくタオルをお持ちください。
お子様・ご家族の同伴はできません。

クラス当日、お車でお越しの方はコスモタウン内への駐車をお願い致します。