

マタニティ・ヨガクラスのご案内

～快適マタニティ・ライフとよりよいお産を迎えるために

あなたも始めてみませんか？～



マタニティ・ヨガは、からだを柔軟にして妊娠による腰痛や肩こりなどに効果があり、お産に必要なポーズも組み込まれています。また、意識的に呼吸をおこなっていくことで、深いリラックス状態を体験して、自分のからだや気持ちに純粹につきあい、妊娠中の毎日を楽しく快適にすごすことができます。

対象週数 妊娠 16 週からの妊娠経過の順調な妊婦

開催日時 第2日曜日 11:00～12:30

受付時間 10:45 開始時間 11:00 終了時間 12:30

会場 対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座
東京都中央区銀座 2-6-5 銀座トレシヤス7F

受講料 1回 5000円（税込み） 当日 現金支払い

服装 体操しやすい、きつくない服（運動服・スパッツ）

持ち物 母子手帳 飲み物

申し込み方法 予約制 TEL 03-3538-0270

①希望クラス日 ②参加者名 ③分日娩予定日 ④携帯 TEL

担当講師 助産師 鯨井 貴與子

日本マタニティ・ヨガ協会公認インストラクター