

赤ちゃんも参加出来るようになりました！！【第4月曜限定】

マタニティ & 産後ヨガ

呼吸法・リラクゼーションが体得でき、肩こりなどの解消、妊娠中の体力づくりに役立ちます。
産後ヨガは赤ちゃんがいても大丈夫。一緒に体を動かして赤ちゃんとのスキンシップを取りつつ、運動不足解消を手伝っていきましょう。外へ出るきっかけにも！！

開催日：第2・4月曜日 10:00～11:30

対象：第2月曜日 妊娠14週以降の方・産後1年未満の方（ベビーは参加できません）
第4月曜日 妊婦14週以降の方・産後1年未満の母子
(産後おひとりの参加もできます)

予約方法：Web 24時間予約 (@link)

受講料：1回 1,000円（1階窓口でお支払いください）

指導者：産前・産後ヨガインストラクター



○受講される方は、動きやすい服装でご参加ください

○里帰り出産でも当院で妊婦健診を受けている方は参加できます