

* マタニティ・ヨガのご案内 *



妊娠すると、ママの身体は日々変化していきます。

ポーズや呼吸を通じてご自身の身体を内観することで、お腹の赤ちゃんをより実感し、つながりを感じるできるようになります。

ヨガ的生活を取り入れることにより、満足のいくお産に近づけていきましょう。

日時：第2木曜日 14:30～15:40

場所：当院2階 患者教室

対象：当院の産科外来通院中の妊娠16週以降の方

妊娠経過に異常がなく、医師の許可がある方

参加費：500円

※次回の妊婦健診時にお支払いいただきます

持ち物：水分・バスタオル1枚・動きやすい服装

講師：マタニティ・ヨガ インストラクター 牧 美幸

