

リラックスできる楽しい時間 マタニティヨガ



マタニティヨガは、お母さんと赤ちゃんを結ぶ
優しい時間。

ゆったりと呼吸しながら体の内側の感覚に意識
を集中させることで

心を落ち着かせ、体力や精神力を高め
赤ちゃんとの絆をより深いものとします。

ヨガにより、妊娠中の精神・肉体・
呼吸を整え

心と体の安定を目指します。

日時: 第1・3金曜日 13:30~14:30

場所: 共愛会病院 2階

対象: 妊娠経過に異常がない健康な妊婦
妊娠15週から分娩前までの方

参加費: 1回500円

※当院で妊婦健診を受けている方は無料

講師: スタジオ・ヨギー公認マタニティヨガ
ベーシクトレーナー
助産師 笠原視砂子

参加をご希望の方は、ご家族の同意書・
医師の診察後の許可書(当院書式)が必要です。
お気軽にお問い合わせください。

☆お問い合わせ☆
0138-51-2111 (代表)
担当: 蝦名 智子