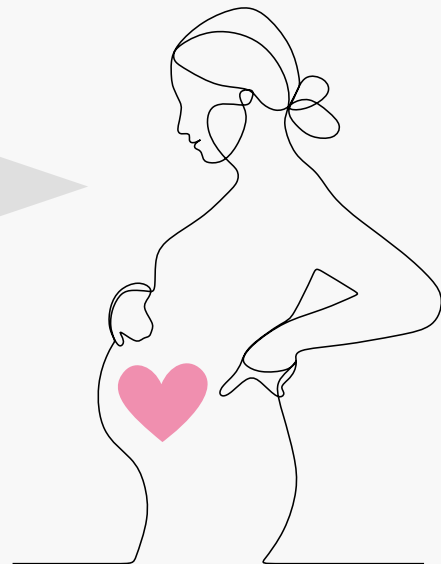


最近、イライラしたり  
落ち込みやすくなった。  
腰痛、むくみ、肩こりも気になる。  
なにより、出産が怖くて不安。



この妊娠中のモヤモヤを  
マタニティヨガで軽減してみませんか？

安産に導くための

## マタニティヨガ

### マタニティヨガの効果

- ❁ 妊娠中から呼吸法や陣痛の痛みを和らげる動きを練習することで、落ち着いて、出産を迎えられる。
- ❁ お腹を支える骨盤の筋肉がきたえられて、腰痛・むくみ・肩こりなどの妊娠中のトラブルを防いで、産後の回復を早めてくれる。
- ❁ 目を閉じて瞑想し、お腹の赤ちゃんとお話することで、赤ちゃんとの絆を育んだり、心や身体がリラックスできるから、お産の進み具合もスムーズになりやすい。
- ❁ 妊娠中から同じ妊婦さんと知り合うことで、妊娠中の悩みを打ち明けたり、産後もお母さん同士の繋がりが生まれる。

### レッスン詳細

#### 対象

妊娠5ヶ月以降で医師から  
運動許可がおりた妊婦さん  
(逆子の妊婦さんもOK)

#### 時間

毎週火曜日

(午前クラス)11:00~12:00

(午後クラス)13:00~14:00

大切な妊婦さんを守るため、  
人数、間隔に配慮し、  
感染症対策はしっかりしているので、  
安心してご参加ください。

ヨガ初心者でも大丈夫。  
分からないときすぐに  
その場で質問できて、  
直接指導も受けられる！

#### 参加費

1,100円

#### お申し込み先

受付

(体調が悪いときは、キャンセル可能)