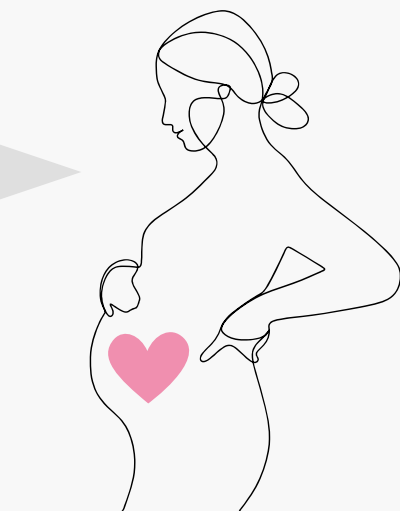


最近、イライラしたり
落ち込みやすくなった。
腰痛、むくみ、肩こりも気になる。
なにより、出産が怖くて不安。

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、お腹の赤ちゃんと対話することで、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
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)