

♡ マタニティヨガ ♡

毎月第2・4火曜日 10:00~

- ①マタニティヨガは、心と体にリラックスを促す効果があると言われています。
- ②一般のヨガとは異なり、お腹に負担をかけないポーズと呼吸法を中心に行ってます。
- ③「私、体がたいから・・・」なんて心配は必要ありません。ご自身のペースで楽しみましょう
- ④当院では、ヨガ指導ができる助産師が担当しています。ヨガ以外の事でも心配なことがありましたら、何でもご相談ください。
- ⑤他院で出産予定の方もご参加できます。(詳細は助産師にお聞きください)
- ⑥マタニティヨガはお子様連れのご参加はお断りしております。

- * お身体や既往歴などに関してご心配な点やお問い合わせは医師または助産師にお気軽にお聞きください。
- * 「体調がすぐれない」「お腹が張る」「出血がある」などの症状が出た場合は無理せず、参加を見合わせましょう。

みんなでヨガ(託児はありません)

♡ 毎月第3火曜日 10:00~ ♡

- ①妊婦さん・産後ママ(産後1ヶ月健診終了後から概ね1年程度までの方)対象のクラスです(お子様連れ可)。他院でのご出産の方も参加できます。
- ②みんなでヨガに限り妊婦さんも上の子をお連れしてOKです。
もちろんお一人の参加も大歓迎です。
- ③月イチ第3火曜はみんなでヨガしましょう~



- * 託児はありません。お子様に必要なもの(オムツ・ミルクなど)はご持参ください。

当院のヨガは全て助産師が担当しています。

マタニティヨガ・みんなでヨガ 担当助産師

小林 和江（当院アドバンス助産師）：**マタニティヨガ・みんなでヨガ**担当

日本マタニティ・ヨーガ協会認定インストラクター
IHTA認定ヨガインストラクター
ベビー&ママヨーガインストラクター
IYC アシュタンガヨガ初心者クラス指導者
ケンハラクマアシュタンガヨガ
ハーフプライマリーシリーズ TT 修了
IYC アシュタンガヨガ初級指導者

千葉 瑞詠（当院アドバンス助産師）：**マタニティヨガ**担当

日本マタニティ・ヨーガ協会ベーシックコース修了

山下 芳枝（当院助産師）：**マタニティヨガ・みんなでヨガ**担当

鍼灸師

Bliss Baby Yoga 認定指導者



場所：榊原記念病院 3階会場

日時：**マタニティヨガ**（要予約）：毎月第2・4火曜日

みんなでヨガ（要予約）：毎月第3火曜日

10:00～（約75分間）

料金：**1回 1000円+税**

持ち物：母子健康手帳（妊婦さんのみ）・タオル・動きやすい服装（上下）

飲み物・（みんなでヨガのみ）お子様に必要なものなど

* 受付やご準備にお時間がかかる場合がございます。
開始30分くらい前にはご来院ください。