

ヨガでリラックスして、赤ちゃんとのつながりを感じてみませんか？

産科ヨガクラス

当院出産でなくても参加できます！



【講師】

千葉 瑞詠

当院アドバンス助産師
日本マタニティ・ヨーガ協会
ベーシックコース修了



川寄 智佳

当院アドバンス助産師
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

当院アドバンス助産師
Bliss Baby Yoga認定指導者



マタニティヨガクラス

妊娠によって変化する心と身体に向き合しましょう。
ヨガの呼吸法や瞑想を通して、赤ちゃんと対話する時間
を作ります。お母さんと赤ちゃんの絆を深めていきましょう。

【日時】 毎月 第2・4火曜日 10:00～
(1回 75分)

【対象】 妊娠16週以降の妊婦さん

【料金】 1回 1,000円+税

※お子様連れのご参加は **できません**

産後ヨガクラス

産後の骨盤に着目し、骨盤を支える筋肉やインナー
ユニットを意識して動かします。
日々の呼吸や姿勢の大切さもお伝えします。

【日時】 毎月第3火曜日 10:30～
(1回 90分)

【対象】 産後1か月（帝王切開3か月後）
から6か月まで

【料金】 1回 1,000円+税

※お子様連れのご参加が **可能**です

- 事前の予約が必要です。
- 当日は、動きやすい服装（ジャージなど）、飲み物、タオル、母子健康手帳をお持ちください。

【お申込・お問い合わせ】 榊原記念病院 医療連携室 0570-04-5489（平日9時～16時）