

オンライン マタニティヨガ クラス

ゆっくりな動きと呼吸で、
お腹の中の赤ちゃんと向き合う、
リラックスできる時間を過ごしませんか？

【講師】

①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

②当院アドバンス助産師
Bliss Baby Yoga認定指導者

③当院助産師
Bliss Baby Yoga認定指導者



【日時】 毎月第2・第4火曜日 15:00-15:30

【対象】 妊娠16週以降の妊婦さん
妊娠経過に異常のない方

【料金】 1回 500円(次回外来時にお支払いとなります)

【必要なもの】

- ・動きやすい服装
- ・タオル
- ・飲み物
- ・ZOOMが使用可能な媒体。

※オンライン開催のためカメラはONにしてください必要があります。

事前の予約が必要です

【お申込み/お問い合わせ】 sanka@shi.heart.or.jp