

マタニティヨーガ Class

忙しい日常から解放された心とからだのリラックス…
おなかの赤ちゃんと一緒に感じてください。
ヨーガ終了後のおしゃべりタイムも楽しいですよ。
安産に向けたイメージトレーニングに役立ちます。
お気軽にご予約ください。



要予約 : 受付にて (電話予約可)

対象 : 当院にて出産される方
(妊娠 16 週以降の切迫流産、早産傾向のない方)



日時 : 毎週月曜日/第 1 部 9:30~/第 2 部 11:00~
(祝祭日除く)

料金 : 無料

持ち物 : 母子健康手帳、動きやすい服装 (パンツスタイル)

講師 : 当院助産師 (マタニティヨーガ協会)



小川産婦人科・小児科