

マタニティーヨガ

ココロとカラダを整えて快適なマタニティーライフを！

マタニティーヨガは、妊婦さんが安全に行えるように改良された妊婦さんのためのヨガです。アーサナ（ポーズ）により肩こり・腰痛・便秘といった妊婦さん特有の不快症状を改善し、呼吸法やメディテーション（瞑想）によるリラクゼーションは胎教にも効果があります。

カラダが硬いの・・・と心配しているあなたでも大丈夫！

実は、カラダが柔らかい妊娠中がヨガを始めるチャンスです！

安産のためのココロとカラダづくりを始めませんか？



対象：妊娠16週から

定員：10名（定員になり次第、予約終了となります。）

開催日時：第2、第4金曜日 13:30～15:00

場所：5階多目的室

服装：ストレッチ体操ができる服装

持ち物：タオル（飲み物はサービスでお出しします。）

料金：1,000円（参加当日1階受付窓口でお支払いください。）

予約方法：診察券の裏のQRコードまたは当院ホームページよりアクセスし予約してください。

講師：戸田中央産院助産師（マタニティーヨガ認定インストラクター）

* 戸田中央産院受診中の方は参加日前の受診の際に主治医の許可をもらってください。

* 他院で妊婦健診を受けている方は当院ホームページより「妊娠経過証明書」をダウンロードし、かかりつけの担当医師に記入、証明をいただき、参加日に忘れずに持参してください。

* お子様連れでの参加はご遠慮いただいております。

* 木曜開催のマタニティーヨガは、インストラクターおよび開始時間が異なりますのでご注意ください。