

院内助産師による

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。様々なアーサナ（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。

体が硬いから・・・と心配しているあなたでも大丈夫！

体がやわらかき妊娠中はヨガを始めるチャンスです。

安産に向けたココロとカラダづくりを始めませんか？

対象	妊娠 16 週以降の妊婦さん(医師の許可が必要です。)
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 1, 3 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	1000 円（参加当日 1 階受付窓口でお支払いください。）
予約方法	診察券裏のQRコードもしくは当院ホームページから予約ページにお進みください。
講師	当院助産師(日本マタニティフィットネス協会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時に主治医の許可をもらって下さい。
(許可がない場合は参加をお断りする場合がございます。)

※他院で妊婦健診を受けている方は当院ホームページから「妊娠経過証明書」をダウンロードし、かかりつけ医から記入、証明を得た上で参加当日必ず持参して下さい。

※お子様連れでの参加はご遠慮下さい。

※木曜開催のマタニティーヨガはインストラクター及び開始時間、内容が異なります。