

マタニティヨガクラスご案内

マタニティヨガは、心を明るく前向きに解放することで、心身両面を癒します。

出産へ向けての体づくり、出産時の呼吸法にも役立ちます☆

- 参加の条件: 妊娠 16 週目～分娩直前までの、医師の許可をもらった妊婦さん
- 場所: 那須赤十字病院 マイタウンホール(2階)
- 日時: 第 2、4 木曜日 10:30～12:00
 - ◇ レッスン開始前に健康チェックを行います。(10:00～)
- 定員: 1 回につき 6 名まで(先着順)
- 持ち物: 母子手帳、タオル、飲み物、動きやすい格好(スカートはご遠慮ください。)
- 申し込み方法: 外来で受付にお声をかけてください。
- 医師より参加を許可された方は、助産師と日程を確認し、
レッスンを受けられる日を予約してください。
- 予約方法: 受診時マタニティヨガクラス参加申し込みに記入し、ボックスへ入れて下さい。
◇ (電話予約不可)
- 講師: マタニティヨガインストラクターの資格をもつ助産師

すがすがしい汗を流してみませんか?
心もカラダもリフレッシュ☆
ヨガでお腹の赤ちゃんを感じてみましょう♡



ヨガクラス日程表

2019年

2月	14日	28日	8月	8日	22日
3月	14日	28日	9月	12日	26日
4月	11日	25日	10月	10日	24日
5月	9日	23日	11月	14日	28日
6月	13日	27日	12月	12日	26日
7月	11日	25日			