

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、医師の許可をもらえた妊婦さん
- 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



2020 年

1 月	9 日 23 日	7 月	9 日 30 日
2 月	13 日 27 日	8 月	13 日 27 日
3 月	12 日 26 日	9 月	10 日 24 日
4 月	9 日 23 日	10 月	8 日 22 日
5 月	14 日 28 日	11 月	12 日 26 日
6 月	11 日 25 日	12 月	10 日 24 日