

## マタニティ・ヨーガクラス(2019年7月10日から再開)

体が固くても大丈夫！妊娠後期でも大丈夫！

妊婦さんに合った動作で出産直前まで続けられます。また、次のような効果があります。

1. 妊娠中の不快症状を軽減
2. 分娩進行をスムーズに

さあ～皆さんと毎回楽しく情報交換して、おなかの赤ちゃんと一緒にゆったり、リラックスした時間を過ごしてみませんか？

### 受講料

1回 500円（飲料付）

### 日時

毎週 水曜日

①11:30～13:00 ②14:00～15:30（定員：各回9名）

（病院休診日は教室もお休みです。講師の都合によりお休みになることもあります。尚、休講日は事前にお知らせします。）

### 対象

当院に通院している方のみ（医師の指導のもと実施している為）

妊娠16週以降の産科的異常の無い方

原則として分娩直前まで可能

### 持ち物

母子手帳、当院診察券

タオル、着替え（Tシャツ+下半身は足首くらいまでの長さのもの）

冬は5本指の靴下、ブランケット等の掛けるもの

### 注意点

基本的には素足で行います。（冬は5本指の靴下）

ヨーガをする2時間くらい前に食事を済ませておきましょう

### 講師（日本マタニティ・ヨーガ協会会員）

中井、尾関、竹内

医師の監督のもと、専門のインストラクターが指導します。

### 予約方法

当院の診療予約システムにてご予約ください。（当院通院中の方のみ）

### 開催場所

当院向いのマンションで行います

板橋区成増 1-2-17-105号室

成増サン・マロニエ

マンション入口がオートロックになっていますので、

105号室を押し、ヨーガの先生を呼び出して中にお入り下さい。

※反応がない場合は、まだヨーガの先生が来ていない可能性

がありますので、恐れ入りますが待合室で待機して下さい