

# マタニティ・ママフラ教室

2025年4月より、妊婦さん・ママさんを対象としたフラ教室が再開します！  
フラは重心を低く保って踊るスタイルであることから、骨盤の強化に適した有酸素運動で、妊婦さんでも十分に楽しめます。また、体全体の血流もよくなり、肩こりの予防・便秘の解消・足のむくみ予防にも効果大です。インナーマッスルも鍛えることができます。  
心地良いハワイアンミュージックを胎教として取り入れながら、フラを楽しみましょう！



♪ **レッスン日: 第3月曜日 PM14:30~15:30**

※月によって開催日が異なる場合もございます。ホームページまたは院内掲示にてご確認ください。

♪ **会場: 横西産婦人科 多目的ホール(玄関入って右)**

♪ **持ち物: 飲み物・タオル・スリッパ**

**動きやすい服装・抱っこ紐(産後の方)**

♪ **レッスン料: 1,000円**(おつりがないように準備ください)

♪ **講師: Makana Hula Studio 主宰 三沢智子先生**

♪ **対象者: 当院通院中の16週以上の妊婦さん**

(妊婦健診にて経過に問題のない方)

**産後1ヶ月健診後～産後3年までのママさん**

(1ヶ月健診で母子ともに問題がない事を医師から認められた方)

※お子様連れ可

♪ **予約方法: @リンクアプリからご予約下さい 定員 10名**

