

# マタニティ・ヨーガ教室

マタニティ・ヨーガは

- ① マタニティ・ヨーガを通して自分の身体と向き合うことで自然出産へ向けての身体づくりをする
- ② リラックスと呼吸法をすることで出産時のリラックスと呼吸法を習得する
- ③ 妊娠中の不快な症状を軽減する

などの目的があります。

一緒に、安産に向けてマタニティ・ヨーガをしましょう！

場 所：横西産婦人科 多目的ホール

日 時：@リンク WEB 予約でご確認下さい  
\*予約は、@リンク WEB 予約のみです  
お電話でのご予約は受けられません

レッスン料：1000円

定 員：8名（要予約）

対 象：妊娠20週～出産まで  
当院で妊婦健診を行っている方で妊娠経過に異常がない方はどなたでも参加できます。

服 装：運動のできる服装（膝が隠れるパンツで肩は隠れる服）  
5本指ソックスまたは裸足

持 ち 物：タオル、母子健康手帳、マイナンバーカード、  
水分補給のための飲み物

そ の 他：毎回、受付後に血圧測定をお願いします。測定した用紙は記名し母子手帳に挟んで多目的室のテーブルに出して下さい。  
体調不良やお腹の張りなどがある場合はお休みしましょう。

インストラクター：藤井 陽子  
（助産師・日本マタニティ・ヨーガ協会）

Maternity Yoga



