

ママヨガ with ベビー



産後 1 ヶ月(1 ヶ月健診後)～6 ヶ月の赤ちゃんと一緒に参加できる、

ママのためのヨガクラスです。

ママは妊娠・出産をして、体力と筋力が弱っていたり、骨盤底筋群にダメージを受けています。皆さん、それに伴っての様々な症状がありますね。そんなママの疲れた身体の回復を目的に、お子さんと一緒に体を動かしながら、楽しく過ごしませんか？



対象: 産後 1 ヶ月から 6 ヶ月のママと赤ちゃん

* 当院でお産された方でなくても大丈夫です。

場所: 育生医院 別館(事務棟) 1階

服装: 動きやすい服装

持ち物: 赤ちゃんを寝かせるタオル、飲み物、赤ちゃんグッズ

* オムツ・着替え等必要なものは各自でご用意下さい。

参加費: 500 円 (できるだけおつりの無いようご協力ください。)

日程: 月1回～ 予約制 1時間程度

* 日時は掲示板またはホームページでご確認下さい。

* ご予約は、直接スタッフへ、または電話にて受け付けております。

申込書の記入が必要です。