

マタニティヨガ



マタニティヨガは妊婦さんのためのヨガです。
初めてでも安心して取り組みます。



対象：20週以降の妊婦さん

医師から安静の指示がある方、お腹が張りやすい方は参加できません
妊娠中のママが対象です。お子様連れでの参加はできません。
また託児もありません。
施設内には家族が待機する場所はありません。あらかじめご了承ください。

場所：育生医院 別館（事務棟） 1階

服装：動きやすい服装 ゆるめのパンツかレギンス

妊婦用ガードルや腹帯、ブラジャーなど体を締め付けるものは着用しない
原則として、裸足で行います

（施設内で着替えられます。その際は早めにお越しく下さい）

持ち物：飲み物、フェイスタオル、母子手帳

日程：月2～3回 予約制

日時は掲示板またはホームページでご確認下さい

* 開始前に、血圧測定や赤ちゃんの心音確認をおこないます
開始時間より10分～15分早めに来てください

参加費：無料