



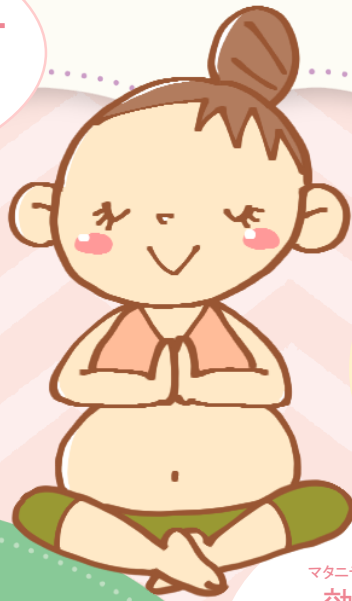
Common Baby

参加費
無料

マタニティヨガ 教室



マタニティヨガインストラクター
伊藤 恵子(助産師)



初めての方も
お気軽に
ご参加下さい



開催日時

毎月第3水曜日

13:30～15:00 定員5名 予約制

場所：3階 しおさい学級

対象

- ・ 当院で分娩予約をしている妊娠12週以降の妊婦さんで、妊娠経過に異常のない方
- ・ 切迫症状がなく、子宮収縮抑制剤の内服をしていないこと
- ・ 医師が受講を許可した方

持ち物

バスタオル2枚、飲み物、母子手帳、
診察券、保険証
動きやすい服装で来て下さい

マタニティヨガの
効果1

リラックス
リフレッシュ



マタニティヨガの
効果3

分娩に向けての
体力づくり

マタニティヨガの
効果2

妊娠中の肩こり、腰痛、
むくみなどの緩和

お問合せ
産婦人科外来