

マタニティヨガ・ストレッチ

～ 産前・産後のママのカラダのための軽いエクササイズ ～

産前・産後は体型の急な変化や運動不足により、脚やカラダがむくむ、肩こりや頭痛・腰痛がある、気分が不安定になるなど不調を感じやすい時期です。

足指の体操やツボ押し、ヨガのポーズやストレッチなど、ゆっくりとした動きや軽いストレッチでカラダをケアしましょう。

体調やご予定に応じて、時間内の途中参加や退出などご自由です。

どうぞお気軽にご参加ください。

日時： 毎月 第1、3 金曜日 14:00 ～15:00

場所： 当院1階 パサージュホール

料金： 700円

予約制： 受付に直接、またはお電話でご予約ください。

※レッスンは何回でも受講いただけます。

ご予約は1レッスンずつになります。

一度に複数回分のご予約はいただけませんのでご了承ください。

定員： 8名

- 動きやすい服装でご参加ください。
- タオルやお飲み物はご自身でご用意ください。
- ヨガマットは当院でご用意いたします。
- 妊娠中の方はご体調が安定されてからご参加ください。
- 出産後1ヶ月からご参加いただけます。

赤ちゃんや上のお子様も一緒にご参加いただけます。