

新型コロナウイルス感染防止対策を取りながら再開します!!

マタニティヨガ



出産施設は、問いません。

臨月でも大丈夫です。

出産までにぜひ一度ご参加ください。



日時 第2, 4 月曜日 10:30~11:30 (1月、2月は、休講です)

(祝日の場合は、次週の月曜日)

(変更になる場合がありますので、

こそけん予定表で確認ください)

料金 1回 1000円

場所 いっしょに子育て研究所(こそけん)多目的ホール

松江市西津田2丁目9-4

TEL 0852-25-2225

駐車場満車の場合は、マザリー産科婦人科医院の

駐車場をご利用ください。

準備用品

母子手帳 タオル 飲み物

あぐらのできる動きやすい服装

(腹帯は緩めるか外す)

裸足(冷えが気になる場合は

五本指ソックスを履いて下さい。

すべり止め付きが好ましいです。)

*ヨガマットは、あります

対象

妊娠20週から出産までの
異常のない妊婦さん

定員 5人 (予約制)

メニュー

頭痛、肩こり、腰痛、足のつり
むくみ、便秘などの不快症状の予防、
改善のためのアーサナ(ポーズ)
お産に役立つアーサナ
お産の時の呼吸法の練習
リラクゼーションなど



申し込み先 お問い合わせ先

携帯 090-6408-5971 (嶋本留美)

お名前、出産予定日、医院名、こそけんマタニティヨガ希望と書き
メッセージを送信ください。もし1日過ぎても返信が無い場合は
確認の電話をお願いします。

裏面の申し込み用紙を記入し当日提出ください。

インストラクター

嶋本留美 (一般社団法人日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター・看護師)