

# マタニティヨガ教室のご案内

マタニティヨガは妊娠中の精神・肉体・呼吸を整え、心と体の安定を目的とし、出産がスムーズになり、不安解消の効果  
が得られ、胎児にもよい影響を与えます  
是非この機会に妊婦さん同士の交流を深めつつ  
マタニティヨガを始めてみませんか



対 象 : 妊娠15週以降の妊婦さん

内 容 : 呼吸法に合わせて、無理のないアサナ  
(ポーズ) をゆっくりと行い、出産に必要な  
筋肉を作ります

日 程 : 毎週月曜日 ※祝日・休診日は開催なし

時 間 : 10:00~11:00

参加費 : 分娩予約をされている方 1,000円/回  
その他の方 2,000円/回

用意するもの : 動きやすい服装、タオル、飲み物

その他 : 託児はありません  
キャンセルは3日前までとし、それ以降は  
全額お支払いいただきます  
最小開催人数(3名)に達しない場合は中止と  
させていただきます