

マタニティヨガ

妊婦さんのためにアレンジされた優しいヨガです。

心身を整えることで、赤ちゃんにとって居心地のよい体内環境を作っていきます。
おなかの赤ちゃんと対話しながら、喜びに満ちた出産を迎える準備をしていきましょう。



内 容: 妊娠による肩こり、腰痛などの予防や緩和。

陣痛時の痛みの軽減やいきみの際に役立つ呼吸法。

出産時に必要な骨盤底筋群の筋力を強化し、股関節の柔軟性を高める。

日 時: 平成28年4月～ 第2、4木曜日の計2回

午前9:15～10:25 ※1ヶ月ごとの申し込み

場 所: 三芳町総合体育館 3階研修室又は4階武道場

定 員: 10名

参加費: 1ヶ月 2回 2,000円

参加資格: 妊娠15週から可能ですが、主治医とご家族の許可・承諾を得てから参加してください。**(※申込書・同意書をご提出頂きます。主治医の許可書は任意になります)**

食事はレッスン2時間前に済ませましょう。

体調がよくないと感じたときはすぐに中止し、安静にしてください。

持 ち 物: 動きやすい服装、バスタオル、飲み物

お問い合わせ・お申し込みは

三芳町総合体育館

TEL 049-258-0311

住所 三芳町藤久保1100番地 1
三芳町役場のお隣りです

