

# マタニティヨガ

げんきっず

開催日：不定期（月2回）

時間：10：00～11：30

定員：10名

対象：安定期にはいった妊婦さん

場所：研修室

参加費：800円(1回)

講師：小林里香

持ち物：タオル(汗拭き用)、飲み物、同意書、母子手帳  
助産師さんが、レッスン前に健康状態をチェックします。

\*詳しくは、1階じむしつまで



運動不足解消、出産の不安解消、お友達作りなど、

ヨガをしながら心も身体もリフレッシュしましょう！

レッスンには助産師さんも常にいるので安心♡

