

HAHATOKO MATERNITY YOGA

初めての方も
安心して参加
できるクラスです

マタニティヨガクラス

初めてでも安心♪一緒にヨガをしてみませんか？

赤ちゃんとの絆を深めながら、リラックスした状態でヨガをすることで
心と体の健康を促進することができます。

赤ちゃんとのコミュニケーションを大切にし、
一緒にポーズを取りながらリフレッシュしましょう。



妊娠16週以降で、体調の安定している方

医師の診察と参加のための同意/許可書が必要です

受講希望の方は、12週以降の妊婦健診時に医師あるいは
看護師にお申し出ください。

＊お腹が張りやすい方、張り止めの内服治療中の方、その他医師から安静の
指示が出ている方は参加を許可できない場合があります。

 **毎月第2・4木曜日**  **13:00～14:30**

クラス前にメディカルチェック（体調問診・血圧測定・児心音確認があります）

動きやすい服装でお越しください

持ち物 飲み物
 バスタオル
 汗拭きタオル

1回 **¥550**(税込)

チケット制

1回 **¥550**(税込)

5回 **¥2,200**(税込)

(1回分無料になります)



ご予約は直接受付または電話にてお取りください。
029-273-2888