

# マタニティヨガクラス



妊娠中は、どうしても運動不足になりがちです。マタニティヨガを行うこと深い呼吸を繰り返すことで、体を柔軟にし妊娠による腰痛や肩こりなどをやわらげる効果があります。

またヨガの呼吸法も、お産の時に役立ちます。

ゆっくりとした動きで心と体をリラックスさせて快適な妊娠生活を送れるようにお手伝いできればと思います。

♡当ヨガクラスはヨガ・ピラティススタジオ MAKOTO さんとの共同開催です！！

講師は日本マタニティ協会主催の指導者養成講座を受講した当院助産師が担当します。♡

時間	第 2・4 木曜日 11:15 から(約 1 時間) 状況によりお休みになることもありますので来院時、窓口にてご確認ください。
対象	妊娠 16 週以降から分娩前(何回でも参加可能です) (参加にあたり同意書の記入が必要となりますので、参加希望の方は来院時にスタッフにお声がけください)
場所	ヨガ・ピラティススタジオ MAKOTO (KOIL GARDEN 一階:お申し込み時に場所を説明いたします。 柏の葉キャンパス駅より徒歩5分です。)
持参物	タオル(フェイスタオル)・母子手帳・着替え(必要に応じて)・水分
費用	1500 円/1 回 (クラス当日にジムにて直接お支払い下さい)
お申し込み方法	<ul style="list-style-type: none"><li>• クリニック受付、またはお電話にてお申し込み下さい。(ジムへ直接お問い合わせはお控えください)</li><li>• 完全予約制で定員になり次第締め切らせて頂きます。(定員 10 名)</li><li>• お子様連れの方は、ご遠慮下さい。</li><li>• 巻石堂クリニック柏の葉で妊婦健診を受けている患者様限定となりますのでご注意ください。</li></ul>

その他、ご不明点がありましたらクリニックスタッフまでお問い合わせ下さい。

巻石堂クリニック柏の葉