

助産師インストラクターさんの マタニティヨガスクール

期間限定！！
お試しイベント

マタニティヨガは、心身ともに快適なマタニティライフ、スムーズなお産のための心と体づくりを目的とするヨガであり、人気を集めているヨガスタイルです。体力やリラックスマス法、瞑想を身につければ、痛みに対する強い心と体を強化でき、安産につながる可能性が高まります。また、呼吸を通して母子とのつながりを実感し、命の尊さを自覚する事によって、出産後の子育てに良い影響を与えるとされています。

《開催日時》

- ① 7/22・29・8/5（月）計3回
14：45～15：45
- ② 8/19・26・9/2（月）計3回
14：45～15：45

《定員》

- ①②各10名限定

《参加費》

4000円（3回1クールのスクール制）

《持ち物》

母子手帳、飲み物、タオル（汗拭き用）
裸足になれる動きやすい服装

《申し込み方法》

お電話にてお申込み後、初回1週間前までに
当館フロントにて参加手続きをお願いいたします。
※振り替えは取れませんが、体調不良等でお休み
された分は、当館を無料でご利用いただけます。
（但し、ご利用は自己責任でお願いいたします）

【マタニティヨガ】

★受講対象者

- ・妊娠16週以降で、通院している担当の医師から許可を得ている方

※下記の症状がみられる方は参加できません

- ・切迫流産・早産の兆候が少しでも見られる（お腹が張る・出血している・子宮頸管の長さが短い・お腹の張り止めを定期的に飲んでいる等）
- ・血圧が140/90mmHg以上
- ・インフルエンザなど他人にうつす可能性のある感染症にかかっている

★注意事項

- ・ヨガ受講中にお腹が張ったり、しんどくなった時は無理せず休憩するもしくは中止する
- ・受講90分前に食事を済ませる

ラクトスポーツプラザ
山科区竹鼻竹ノ街道町91
RACTO B 5F
TEL：075-501-3377

