

マタニティヨガ クラス

マタニティヨガクラスでは、ヨガのポーズや呼吸法を行いながら
快適な妊娠期と、スムーズな出産の為に必要な体力や、柔軟性を養います。
ゆったりとした呼吸とともに、リラックスして身体を動かしましょう。
無理なく身体を動かしていくので、ヨガが初めての方でも安心して受講できます。

対象： 妊娠16週目～臨月までの妊婦の方
必ず事前に医師の承諾を得てください。当日、ご本人より承諾書にサインをいただきます。

日程： 2018年 2月27日(火)・3月13日(火)・20日(火)

時間： 10時30分～11時45分（約75分間）

場所： 海老名メディカルサポートクリニック8階 大会議室

講座費： 1回 1,500円

持ち物： 体を動かしやすい服装、汗拭きようタオル、水などの飲み物
ヨガマットの貸し出しあり。更衣室やシャワーなどはありません。

定員： 10名（2名以上で開講）

講師： 二宮 洋子インストラクター（IHTA認定 ヨガインストラクター・ IHTA認定 マタニティヨガインストラクター）

お申込み franc.aromatherapy@gmail.com ※お子様同伴をご希望の際は、ご相談下さい。

メールに名前、年齢、性別、電話番号、住所、妊娠週数 を記載下さい。

※メールでお申込みの方は必ず、こちらからの返信メールが届くように迷惑メール解除を行っておいてください。

メール受信後、一週間以内に電話または、メールにてお返事いたします。

※電話でのお問い合わせは 046-235-1311（病院代表番号） リラクゼーションルーム フランまで。

