

# 産後ヨガ クラス

ゆっくりとした動きや呼吸を行いながら、産後の心身を緩め、リラックスしていきます。  
出産後の体型を整えたい方、出産に伴う体力の低下を回復させたい方にもお勧めです。  
赤ちゃんを連れてご参加いただけます。  
お母さん同士のコミュニケーションの場としてもお楽しみ下さい。

対象： 産褥期を過ぎた方(産後8週以降)～ 産後2年以内

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 10月16日(火)・11月6日(火)・11月20日(火)

時間： 12時30分 ～ 13時30分 (約60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  
赤ちゃんを寝かせるタオルケットなど

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

メールに名前、電話番号、ご住所、を記載下さい。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。

※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。

※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。

