

マタニティー・ヨガクラス のご案内

マタニティー・ヨガとは、

深呼吸に合わせてアーサナ (ポーズ) を行い、

体の緊張と弛緩を繰り返し、体の深いリラックスを目指します。

体の柔らかさは関係ありません。

日ごろ運動不足の方、ヨガに興味のある方、ぜひ参加してください！

2008 年 1 月スタート!!

【参加していただける方】

＊妊娠 20 週以上で、主治医の許可がある方

【日時】

＊第2、4、5週の金曜日 14 時から 16 時

【場所】

＊のぞみ学級

【料金】

＊1 回 500 円 初回のみお試し価格で無料です！！

＊外来受付で予約して下さい

【お願い】

＊動きやすい服装で参加してください (できれば 5 本指の靴下を履いてください)

＊バスタオルを 1 枚もってきてください

＊食事は、開始時間の 2 時間前までに済ませてください

