

ゆったりとしたペースで妊娠中のからだに無理のないポーズが中心のマタニティヨガ。
お産に向けて心と体を調整したいママにおすすめ！

マタニティヨガ

1 日体験会参加者募集！

3月28日（木）13:00~14:00 参加費 2,700円（税込）

妊娠13週からスタート、分娩直前までできます。

●こんな方におすすめ！

- 妊娠中のマイナートラブル（不快症状）が出てきた方、予防したい方
- 体重コントロールをしたい方
- お産に向けて体力をつけたい方
- 自分らしいお産に向けて、心と体を準備したい方
- 産後、早く体型を戻したい方
- 赤ちゃんを母乳で育てたい方
- 胎教をしたい方



お腹の赤ちゃんとお話レッスン



マタニティヨガは妊娠中の精神・肉体・呼吸を整え、心と体の安定を目指すプログラムです。ヨガに大切なのが呼吸（ブリージング）です。呼吸に合わせて大きなお腹でも気持ち良く出来るポーズばかりなので、ヨガ初心者でもお腹の赤ちゃんとお話していただけます。

マタニティヨガのポーズをとることで、腰痛、肩こり、便秘、足のつりなどの妊娠中の不快症状の予防・改善法や、お産の姿勢の練習が自然に身につきます。ヨガで学んだ呼吸法とリラックス法はお産の時に役立ちます。

～レッスンの流れ～

●メディカルチェック

ママの体重や血圧を計ったり、医療資格者が赤ちゃんの心音を確認します。

●ルーズニング

ヨガの呼吸法や身体のほぐしを行いながら、身体への気付きを高め、ポーズをとるための体と心の準備をします。

●妊婦の為のアーサナ

ゆったりとした呼吸に合わせて、妊娠中のマイナートラブルを予防・改善するポーズやお産に必要な筋、姿勢をイメージしたポーズを行います。

●メディテーション

楽なポジションで瞑想、呼吸法を行い、心身の調和をはかります。

短期生募集！

（2人以上参加で開講）

レッスン日

毎週木曜日 13:00~14:00

会費

9,072円（税込）

※4回のレッスン費です。

※初回月に保険料600円（非課税）が別途必要です。

その他

ご参加には医師の診断書または、妊娠経過証明書が必要です。

託児

ご兄弟の託児（有料）、ご相談に応じます。

※指導にはマタニティフィットネス協会認定のインストラクターがあたります。

産後アフターピクス（水）・産後ママヨガ（金）《託児つきプログラム》も開催中！詳しくはお問い合わせください。