

妊娠16週以降から参加OK!

初回開催日

9/17 木

10:30~11:30

マタニティヨガ

お腹の赤ちゃんとのつながりを感じながら
心と身体をゆったり整える時間

妊娠期を健やかに、心地よく過ごすために、
体調が安定している妊婦さんのための、
リラックス第一の優しいヨガクラスです。

「体が硬くて不安…」「ヨガは初めて」という方も
どうぞ安心してお越しください。
お腹の赤ちゃんとの愛おしい繋がりを感じながら、
心地よい時間を一緒に楽しみましょう

レッスンの流れ(60分)

1

体調の確認
呼吸法 (約10分)



その日の体調をお聞きし、
お産に役立つリラックスのための
深い呼吸法を行います

2

やさしいヨガ (約35分)



腰痛や肩こり、むくみなど、
妊娠期特有のマイナートラブルを和らげる
優しいポーズを中心にを行います
またお産に向けた体力作りを行います

3

シャバアーサナ
お休みの時間 (約15分)



優しい音楽のなかで
すべての力を抜いて
心身を深く休めます

開催日時 毎週木曜日 10:30~11:30

対象 妊娠16週以降

参加費 400円/1回(ベルフレンド会員価格)
※非会員は800円/1回

服装 締め付けのない、動きやすい服装
(Tシャツやスウェットなど)

持ち物

- 水分補給用の飲み物 ● 汗拭きタオル
- 体の冷えを防ぐためのバスタオルやブランケット、上着、レッグウォーマーなど
- 印鑑(レッスンに際しての同意書に捺印いただきます)

※ヨガマットはクリニックにてご用意しています

講師紹介

佐々木 麻実

現役の保育士であり、
自身も3人の出産を
経験した母として、
お一人おひとりの体調に
優しく寄り添いながら、
お産に向けた心と体づくりを
サポートいたします。



参加をご希望の方は「WEB」からご予約ください

予約サイトはこちら ▶

※開催日1か月前からご予約が可能です。

※託児ご利用希望の方は、WEBでの教室予約確定後に受付時間内にクリニックまでお電話ください。

