

マタニティヨガ教室

対 象：妊娠 24 週以降の妊婦さん 定員 3 名

日 時：毎月第 4 火曜日 13：30～14：30

☆開始前に体調チェックを行いますので、10-15分前にお越しください。

参加受付：参加には医師の許可が必要になります。

妊婦健診時にスタッフにお声掛けください。

参加費：1500 円

場 所：A 棟 3 階 サポートルーム

☆必要な物：母子手帳、タオル、飲み物、

ヨガマット（貸し出しもあります）

☆動きやすい服装でお越しください。

☆感染予防のため、院内ではサージカルマスクの着用をお願いします。



インストラクター紹介

米村陽子さん 日本ヨガライフ協会ハタヨガインストラクター
AEAJ アロマセラピー検定 1 級 リフレクソロジスト資格