

Maternity Yoga

～マタニティヨガ～

**ヨガを通して
お腹の赤ちゃんとの結びつきを
感じてみませんか！**

日程などスタッフにお気軽にお尋ね下さい

対象：妊娠16週以降で、当院でご出産予定の方
体調の良い方（体調がすぐれない方・張り止め内服中の方はご連慮下さい。）

持ち物：動きやすい服（ジャージなど）・大きめのバスタオルまたはヨガマット・飲み物・タオル・母子健康手帳

事前にご予約をお願いします（@link 予約システムからも可能です。）

日程：病院内掲示やInstagramなどでお知らせします。

会場：当院6階 講堂

料金：1000円（税込み）直接会場にてお支払いただきます。

定員：7名程度（要予約）

なお、お子様や付き添いの方と一緒にのご参加は遠慮いただいております。

ヨガインストラクター：小林和江

(当院婦人科外来主任・アドバンス助産師/Hana YOGA 代表)



日本マタニティ・ヨーガ協会認定インストラクター

IHTA 認定ヨガインストラクター

ベビー&ママヨーガインストラクター

IYC アシュタンガヨガ初級指導者

IYC アシュタンガヨガ初心者クラス指導者

BSケア初級実践者・NCPR 専門コース終了・J-CIMELS ベーシックコース終了



※助産師とヨガインストラクターなので、
ヨガだけでなく妊娠・出産についての相談
やアドバイスもします。

当院6階講堂でのヨガ



6階なので晴れた日は、ながめもいいですよ。



ご参加をお待ちしております。

大聖病院 産婦人科