



# マタニティエクササイズ&ヨガ

場所・・・姫路市花の北市民広場 2階第3・4和室（案内図参照）

開催日時・・・第2・4水曜日 13:45~15:15  
運動前後15分はヘルスチェックがあります。

定員・・・10名 ※スペースの都合上お子様連れはご遠慮願います。

参加費・・・1000円（次回妊婦健診時に算定させていただきます）

持ち物・・・母子手帳

ヨガマットまたは大きめのバスタオル

汗拭きタオル

五本指靴下（なければ通常の靴下）

飲み物

\*運動しやすい服装でご参加ください。

\*無理のない範囲でマスクの着用をお願いします

内容・・・○第2水曜日

「エクササイズ&ヨガクラス」

有酸素運動とヨガ、骨盤底筋トレーニングを

バランスよくプログラムしたクラス

○第4水曜日

「ヨガクラス」

お産をスムーズに乗り越えるための呼吸法と緊張を取り除き身体をほぐす

リラックスヨガクラス

講師・・・当院助産師

対象者・・・妊娠16週以降の方

\*ご参加していただけない方：逆子の方、切迫早産傾向のある方、前回帝王切開の方、  
医師の許可がない方

予約方法・・・当院予約システム  の「教室」からご予約下さい。

※当日12時以降のキャンセルは、クリニックにご連絡ください。

## 案内図



どちらも複雑で難しい動きはなく、優しいものばかりなので、初心者や運動不足の方も大歓迎です。