



# マタニティエクササイズ&ヨガ

場所・・・中林産婦人科クリニック北館 2 階（クリニック前の白い建物）

開催日時・・・第 2・4 水曜日 13:45~15:15（開催日は Instagram で案内します）  
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、汗拭きタオル、飲み物、五本指靴下または  
滑り止めが付いた靴下  
\*運動しやすい服装でご参加ください。  
\*ヨガマットはあります。

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。

内容・・・○第 2 水曜日「エクササイズ&ヨガクラス」 担当：藤本  
やさしい有酸素運動とヨガでお産に向けてからだを整えていくクラス。  
○第 4 水曜日「ストレッチ&ヨガクラス」 担当：土師  
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。



## 当院の助産師が担当させていただきます

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。



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♪

Instagram 

