

マタニティヨーガ 産後ヨーガ始めませんか？

ヨーガ未経験の方でも大丈夫です
お気軽にお越しください

木曜日 10:00～12:30

マタニティヨーガ： 10:00～11:00

産後ヨーガ： 11:30～12:30

詳しくはメールでお知らせします

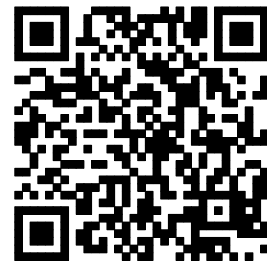
場所： M-room

定員：5名（メール事前予約）

料金：2,000円（1回）

連絡先：田口 史子（助産師）

メール：ka-two.12-24.ara.mid@ezweb.ne.jp



メールQR

持ち物

- ・ヨガマットまたはバスタオル
- ・母子手帳
- ・フェイスタオル
- ・飲み物
- ・オムツ
- ・子供の着替え

服装

- ・動きやすい服装
（冷えやすい方は靴下などをご持参下さい）

マタニティヨーガ対象

- ・当院受診中の方
- ・妊娠15週以降の方
- ・妊娠経過に問題のない方
- ・医師の許可を得ている方
（申し込み後同意書に記入をお願いしています）

* 子連れ不可

産後ヨーガ対象

- ・産後3カ月以降の母子

