

北村式 産前・産後ヨガ

ヨガ初心者でも安心してご参加いただける内容です。
2階 Mルームにてお待ちしております。
予約は受付にて、TELでも承っております。

日時

産前（妊娠16週頃～出産まで）

毎週木曜日 10:00～11:00

産後（産後2ヶ月頃～1年頃まで）

毎週木曜日 11:15～12:15

★ ヨガの目的と効果 ★

お産に向けた体づくり
マイナートラブル改善
呼吸法・心構え

運動不足解消
肩こり・腰痛予防
仲間作り

リラックス
リフレッシュ
スキンシップ

持ち物：水・ハンドタオル
ゆったりした服装

参加費：2000円 / 回

参加費の一部が途上国の
母子ケアに繋がる
チャリティヨガです

インストラクター：小笠原絢子

当院助産師 / 産科フィスチュラ研究・啓発団体 ララアース代表

全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター（RYT200）・マタニティヨガインストラクター（RPYT85）
親子&キッズヨガインストラクター（RCYT95）・ムーンサイクルヨガ指導者養成講座修了・シニアヨガインストラクター