

# 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～1年まで）

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  
呼吸法  
マイナートラブル改善

産後の骨盤調整  
代謝アップ  
肩こり改善

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  
母子保健事業に繋がる  
「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）