

TOPICS

＼ もうご参加いただきましたか？ ／

“ヨガクラス”

マザーホール (5F) で開催しているクラス“マタニティヨガ”・“産後ヨガ”のご紹介です。

効果はさまざま

- * 体力作り
- * 姿勢を整えることで代謝アップ
- * 腰痛・肩こり・巻き肩・猫背 骨盤の歪みなどの改善



初めての方も歓迎！

■ 対 象

マタニティヨガ … 当院へ通院されている妊娠16週以降で
医師から運動許可が出ている方
産後ヨガ …… 当院でご出産された産後2ヵ月以降で
医師から運動許可が出ている方

■ 費 用 ￥1,500(税込)

■ 申し込み方法

当院のインターネット予約からログインし、
「イベント予約」からお申し込みください。



“マタニティヨガ”



担当インストラクター
AYAKA 先生



Instagram

profile

心理士 ヨガ講師 知育ヨガ@インストラクター

*2児の母

comment

私が伝えるマタニティヨガでは、安産に向けた身体作りに加え、呼吸にも意識を向けていきます。赤ちゃんとのつながりを感じながら、自分の心と身体に優しく寄り添う時間です。無理をせず「心地よさ」を大切にすることが、我が子を大切にすることにつながっていきます。出産、そして産後に向けて「身体・呼吸・心」を整えていきましょう。

“産後ヨガ”



担当インストラクター
MICHIE 先生



Instagram

profile

マタニティ・産後・キッズ/インストラクター

ベビー&ママピラティスインストラクター

*3人の子育て真っ最中(3人とも小池病院さんで出産しました！)

comment

産後のママたちの身体は、大きなダメージを受けており、ホルモンバランスの大きな変化や、睡眠不足も重なり、育児への不安もあります。そんなママたちが、ベビー連れ、またはお一人でリフレッシュでき、大人と話せる場に行くことで、心も身体も軽くなる場を目指しています。