

マタニティー Yoga

この度は「懐妊おめでとうございます！」

妊娠中のマイナートラブル（腰痛・恥骨痛、むくみ・こむら返り、気分の落ち込みなど）
は起こっていませんか？

マタニティーヨガでは安全なポーズに基づき身体の正しい使い方を知ることができます。
正しい姿勢・快適なマタニティーライフへと導きます。

日時

2026年3月20日(金) 11:00～11:50

定員

8名 ※最低遂行人数4名
※3/1 催行有無決定

対象

妊娠15週以上の妊娠経過が順調な方

料金

3,500円

講師

MAKIインストラクター

監修:YUKIインストラクター

現役助産師15年・助産師ヨガインストラクター・

全米ヨガアライアンスRYT500認定資格・

SUAYヨガ認定インストラクター

申込方法

受付にて申込書記入

西知多医療厚生組合健康増進施設アクアマリンプラザ

お問合せは ☎ 0562-32-0107

〒478-0047 愛知県知多市緑町10番地



インスタグラム



HP