

# マタニティー Yoga

この度はご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することができ、  
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

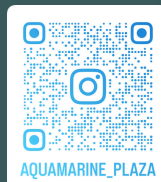
申込方法 受付にて申込書記入

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



Instagram



HP