

マタニティ-ヨガ



この度はご懐妊おめでとうございます！

妊娠という¹人生最大の(Change(変化))をChance(可能性)に変えて楽しむ!輝く!ヨガを体験しませんか?

日時

2025年1月13日(月) 11:00~12:15(75分)

対象

妊娠15週以上の妊娠経過が順調な方

料金

3,600円

定員

7名

申込方法

受付にて申込書・参加同意書記入



~自己紹介~

助産師ヨガインストラクター YUKI先生



マタニティ・産後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・
ルーシーダットンSUAYヨガ認定インストラクター

妊娠中はなぜマイナートラブル(腰痛・恥骨痛、むくみ・こむら返り、便秘・尿漏れ、胃の圧迫感・むかつき、気分の落ち込みなど)が起こりやすいのでしょうか?

HAPPYマタニティ-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、正しい姿勢・快適なマタニティ-ライフへと導きます。そして妊娠中に起こりやすいマイナートラブルを予防・解消し、安産にむけての身体作り

助産師ヨガインストと共にリラックスして楽しく身体作りをしていきませんか?

ヨガの前後は、妊婦さん同士でお話したり、助産師インストラクターにも気軽に相談いただけます。マタニティ-ヨガを通して楽しいマタニティ-ライフをお過ごしただけのよう願っています。そして自分らしい、ステキなお産を一緒に目指していきましょう!!



お問い合わせ

アクアマリンパラザ

住所:愛知県知多市緑町10番地

電話番号:0562-32-0107