## マタニティーヨガ

この度はご懐妊おめでとうございます!

妊娠という『人生最大のChange(変化)をChance(可能性)に変えて楽しむ!輝く!ヨが』を

体験しませんか?

2025年1月13日(月) 11:00~12:15(75分)

妊娠15週以上の妊娠経過が順調な方

料金

3、600円

定員

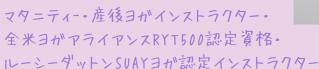
7%

受付にて申込書・参加同意書記入



## ~自己紹介~

助産師ヨがインストラクター YUkI失生





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マタニティーヨがでは完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・快適なマタニティー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

助産師ヨが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?

ヨがの前後は、妊婦さん同士でお話ししたり、助産師インストラクターにも気軽にご相談いただけ ます。マタニティーヨがを通して楽しいマタニティーライフをお過ごしいただけるよう願っています。 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!!





アクアマリンプラザ 住所:愛知県知多市緑町10番地

電話番号:0562-32-0107