

マタニティヨガ

日時 毎月 第1・第3 火曜日 14:30~15:30

※開始前に各自外来にて血圧測定をしていただき、2Fでメディカルチェックを行いますので30分前にお越しください。

場所 2Fプレイルーム
定員 4名
費用 1回 500円

対象者 妊娠20週以降の妊婦さんで当院分娩予約をしている方に限ります。
※お子様連れの場合は、託児所をご利用ください。
※お子様とご一緒に受講はご遠慮ください。

持ち物 バスタオル、飲み物、母子健康手帳
動きやすい服装でお越しください
スカートやジーンズは動きを制限してしまうので避けて下さい。
更衣室はありません。
※病院内はマスク着用をお願いしますがレッスン中は外していただいても構いません。

申込方法 健診までに同意書を記入していただき健診時に医師より参加許可をもらって下さい。
参加許可が出た方はスタッフでご予約をお取りします。



講師
ヨガインストラクター SHINO
産婦人科医監修
マタニティ・産後ヨガ指導者
骨盤底筋トレーニング指導者



岩田病院