



岩田病院 マタニティヨガ



日時：毎週火曜日 14:30-15:30

場所：2F プレイルーム

定員：4名

費用：1回 ¥500

対象者 妊娠20週以降の方で当院分娩予約をしている方に限りませ
※お子様連れの場合は、プレイルーム内の託児スペースをご利用ください
※お子様とご一緒の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ください）
※病院内はマスク着用をお願いしていますが、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、健診時に医師から参
加許可をもらってください。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・瞑想・呼吸トレーナー

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

