

お待たせしました！

11月からマタニティヨガを再開します

ご希望の方は医師にお申し出ください

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、発熱、鼻水、咳などの症状や、近畿圏内以外への移動後2週間以内等の方は、出席をご遠慮ください。感染拡大等の社会情勢により休講になる場合があります。ご理解ください。

当院では妊娠中の体調・体重管理のために、マタニティヨガ教室を開催しています。安定期に入りましたら、からだど気持ちを整えて、落ち着いたお産ができるよう、準備をしていきましょう！



ゆったりやわらか

妊娠中はからだがしなやかになるホルモンが分泌される時期
繰り返しの参加で、股関節もやわらかく、マイナートラブルの解消にも！

15週～お産の頃まで

医師の許可があれば、ご参加いただけます。
なお、予約の状況により、参加回数の調整をお願いする事があります。

毎週木曜日 9:45～10:45

当日は15分前までに2A受付へお越しください

- 予約 妊婦健診受診時、医師にご相談ください
持ち物 動きやすい服装（スパッツやジャージがオススメ）、フェイスタオル
費用 1回2000円(税込)



担当 稲垣 美希

ゆったりからだをほぐし整える気持ちの良いクラスです。
肩こり・腰痛・便秘解消・陣痛の過ごし方など・・・
産む頃まで元気に過ごせるヒントもいっぱいです。

マタニティヨガ受講のみなさまへ

●受講時のご注意

- ◆ マタニティヨガ受講当日は、動きやすい服装(スパッツ・ジャージなど)でお越しください。
- ◆ 受講前に2A受付にて受付、血圧・体重測定し、ヨガ会場(3階第1、第2会議室)へお越しください。15分程度の時間の余裕を持ってお越しください。
- ◆ お茶などの水分は各自でご用意ください。
- ◆ 貴重品等はご自身での管理をお願いいたします。

受付	2階 2A受付
服装	動きやすい服装
持ち物	フェイスタオル、飲み物
受講費	2000円(税込)

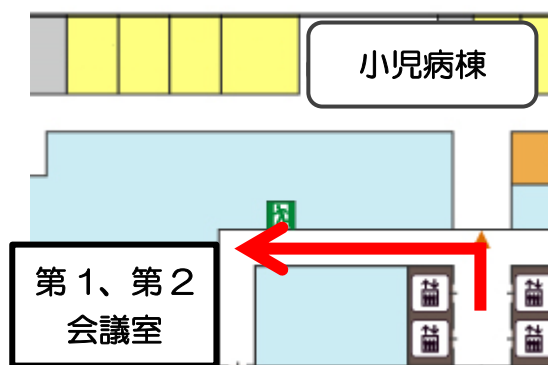


●会場案内

○受付(2階 2A 受付)



○会場(3階 第1、第2 会議室)



《道順》

エレベーターで3階まで上がり、小児病棟前を左方向にお進みください。