

# マタニティヨガ

ヨガの呼吸法は、ゆっくりと息を吐く腹式呼吸が特徴です。  
リラックスした状態で出産するためにもとても大切な呼吸法です。  
健康的なマタニティライフと安産のために、ぜひヨガ教室に参加  
されてみてください。



- 対 象：妊娠 16 週以降のママ
- 場 所：田中病院 4F ミニシアタールーム
- 講 師：入山美樹子先生



土曜日はお子様同伴限定ですが、一般の方もご参加いただけます。

予約制のため当院予約システムからお申込みください