

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。



- 日 時：毎週 木曜日 12:20 ~ 13:10
毎週 土曜日 13:00 ~ 13:45
- 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