

妊娠中の体を整える

# マタニティヨガ

# Maternity Yoga

お腹の赤ちゃんとの  
コミュニケーションを大切にブロックなどの  
プロップ(補助具)を使って無理のない姿勢で  
行います。お産に向けた呼吸法や体力維持のほか  
マイナートラブルを解消していけるようヨガの  
ポーズやセルフマッサージ法もご紹介します。

マタニティヨガで  
心も体もリラックス・リフレッシュして  
より楽しく健やかなマタニティライフを  
過ごして頂ければと思います！

## お知らせ

対象:妊娠 15 週以降で医師の許可  
を受けた妊婦様

※初回ご参加時には、必ず医師の  
診断書をお持ちください

レッスン前後に  
胎児心音を聴取いたします  
開始 15 分前にお集まりください

毎週月曜日 11:30~12:30

毎週木曜日 10:00~11:00

(定員 各 8 名 予約制)

下記メールアドレス、公式 LINE (「友だち追加」から ID 検索 または QR コードで登録)よりご予約ください  
★当日 8:30 までにご予約下さい。

参加費用

1 回券 1,500 円【チケット制】(初回無料)

5 回券 6,000 円(1 回/1,200 円 有効期限 3 か月)

会場

箕面レディースクリニック分院 4F 多目的ホール

持ち物

ヨガマットかバスタオル、母子手帳、タオル、飲み物、医師の診断書(初回のみ)  
動きやすい服装でお越し下さい

中尾 理恵

IHTA 認定 ヨガインストラクター1 級(解剖学・アジャストメント)  
IHTA 認定 マタニティヨガ&ベビーヨガレッチインストラクター  
国際総合生活ヨガ研究会認定 ホリスティックヘルスコンサルタント  
IHTA アーユルヴェーダ講座終了  
予防医学リンパセラピスト学院ストレッチかっさ経絡セラピーボディ終了

公式 LINE アカウント  
ID:@609jmpgh



E-mail: shanti20103110@gmail.com