

マタニティフラ教室

フラは重心を低く保って踊るスタイルであることから、骨盤の強化に適した有酸素運動で、妊婦さんでも十分に楽しめます。体全体の血流もよくなり、肩こりの予防・便秘の解消・足のむくみ予防にも効果大です。インナーマッスルも鍛えることができます。心地良いハワイアンミュージックを胎教として取り入れながら、フラを楽しみましょう！

月2回開催です！

※月によって曜日・時間異なります。ホームページの「お知らせ」または受付にてご確認ください

講師

Makana Hula Studio
主宰 三沢 智子 先生



お好きなパウスカートを
選んでレッスン出来ます♪



持ち物

飲み物・タオル・スリッパ・動きやすい服装

対象者

当院に通院中の16週以降の妊婦さんで、
医師の許可を得た方に限らせていただきます。

※子連れでの参加も可能です

予約方法

横西産婦人科 待合ホールの予約表にご記入ください。