

マタニティ・ママフラ教室

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！

会場:横西産婦人科 多目的ホール
レッスン料:500円 (おつりがないようにご準備ください)

※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



好きなハウスカートを
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・抱っこ紐(産後の方)

対象者

- ・当院に通院中の16週以降の妊婦さん(医師の許可を得た方に限らせていただきます)
- ・産後1ヶ月健診で母子ともに問題がないことを医師から認められたお母さん(産後3年まで)
(当院通院歴のある方のみ。診察券IDのある方。)

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。