



# マタニティ・ヨーガ教室

マタニティ・ヨーガは

- ①マタニティ・ヨーガを通して自分の身体と向き合うことで自然出産へ向けての身体づくりをする
- ②リラックスと呼吸法をすることで出産時のリラックスと呼吸法を習得する
- ③妊娠中の不快な症状を軽減する

などの目的があります。

一緒に、安産に向けてマタニティ・ヨーガをしましょう。

## Maternity Yoga



場 所：横西産婦人科 多目的ホール

日 時：隔週火曜日（祝日は休み） 10:00～12:00  
\*日程は変更になる場合があります

レッスン料：500円 \*おつりが無いようにご準備ください

定 員：8名（要予約）

\*予約は、待合室ホールの予約表にご記入ください  
お電話でのご予約は受けられません

対 象：妊娠20週～出産までで当院で妊婦健診を行っている方で  
妊娠経過に異常がない方はどなたでも参加できます。  
初めてマタニティ・ヨーガを受講する際は、医師の許可と承諾書が必要です。  
ご希望の方は、妊婦健診の際に受付でお声がけください。

服 装：運動のできる服装（膝が隠れるパンツで肩は隠れる服）

持 ち 物：タオル、母子健康手帳、診察券、保険証、水分補給のための飲み物、室内履き

そ の 他：毎回、血圧測定と問診票へ記入をしていただきます。  
体調不良やお腹の張りなどがある場合はお休みしましょう。  
キャンセルの連絡は、前日17:00までにお電話ください。やむを得ず、  
当日キャンセルされる場合は、教室開始時間前までにお電話ください。

インストラクター：藤井 陽子  
（助産師・日本マタニティ・ヨーガ協会）