

# 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！

第2月曜日(10:30~11:30) 会場:横西産婦人科 多目的ホール  
第4金曜日(13:30~14:30) レッスン料:500円(おつりがないようにご準備ください)

※月によって変更することもありますのでご注意ください

## 講師

Makana Hula Studio  
主宰 三沢 智子 先生



11月、12月  
初回無料お試しキャンペーン!  
初回の方は参加費無料!



## 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週以上の妊婦さんで、  
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。

