

# マタニティ ヨガ



- ・開催日：第1～第4木曜日 10：30～11：30
- ・場 所：北野病院 5F 第1会議室
- ・対 象：妊娠16週以降で切迫徴候がなく医師の許可が出ている方  
(※妊婦健診時に医師に許可を得てご参加をお願いします)
- ・定 員：10名
- ・受講料：1,500円/回(税込)
- ・予 約：北野病院 3F Cブロック受付にて直接承ります。



こんにちは！本日はマタニティヨガについてご紹介します。  
マタニティヨガでは心と体の安定を目指し、ストレッチ・リラックス・瞑想・呼吸法を行っています。

妊娠中に起こりやすい腰痛や肩こりを予防したり、出産に向けて自分の身体と向き合うことや体を柔軟にすることができます。

ヨガでとても大切なのが呼吸法です。呼吸に合わせ、妊娠中の方でも気持ち良く出来るポーズばかりなので、初心者でもお腹の赤ちゃんと楽しんでいただけます。

ヨガに参加した方からは、「呼吸法を練習していたおかげでお産中も落ち着いて過ごせた」「家でもヨガのポーズをして体の調子がよかった」という感想がありました。

実際に、ヨガに参加された方は、お産中の呼吸法がとっても上手ですし、スムーズにお産が進行する傾向にあります！

身体が硬い、お産のときの呼吸法が心配・・・という悩みのある方も、ぜひ一緒にヨガで安産目指して頑張りましょう！ヨガの後は、妊婦さん同士でお話ししたり、助産師にも気軽に相談できますよ。

みなさまのご参加をお待ちしております。

