



当院ではマタニティヨガをやっていきます

マタニティヨガとは・・・？

妊婦さん向けに考案されたストレッチとリラクソスの要素が多いヨガで、難しい姿勢はとりません。

妊娠中でも無理なく続けることができます。

体を動かしたいけど妊娠中はどこまで動いていいのかわからない…？

腰や股関節が痛い。何かいい解消方法がないかな…？

マタニティヨガに興味はあるんだけど…

などと考えている妊婦さん。ぜひ参加してみませんか？

毎月1回 日曜日 10時～12時 に開催しています

日時詳細は相模原病院HP、産科外来にポスターを掲示しています。

日本マタニティヨガ協会認定インストラクター資格を持つ助産師が指導しています。

問い合わせ、予約お申し込みは産科外来まで