

マタニティーヨーガ

マタニティーヨーガは続けることで柔軟性や体力がつくと同時に、お産の時に自分に合った動き、呼吸、リラックスが自然にできるようになります。



マタニティーヨーガでより良い妊娠、出産、産後が送れるように心と体を作りましょう！！

※お体の状態によって参加できない場合もございます。詳細は Hello! Baby! (妊娠分娩編) をご覧ください。

第1, 第3水曜日 10:00~11:00

土曜日(不定期) 14:00~15:00

1650 円/回 チケット制

※日時や料金は予告なく変更になる場合がございます。
ご了承ください。

産科外来受付にて予約受付中！！

