

産後ヨガ

産後のヨガで骨盤底筋やお腹の引き締め、肩こりの解消をしていきましょう。

産後の体を元気に、心を穏やかに♪

ヨガでリフレッシュしながら自分を大切にするひとときはいかがですか？

日時:第1・第3水曜日 13:30~14:30

対象:経膣分娩 産後6週(生後42週)~6 か月まで

帝王切開 産後2ヵ月(生後 60 日)~6 か月まで

場所:当院2回 会議室(産科外来の向かい)

費用: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。

持ち物:母子手帳 動きやすい服装 飲み物 マスク オムツ おしりふき



赤ちゃんが一緒でも大丈夫♪

ご一緒にいらしてください♪

※パパ、上の子の同伴はご遠慮
ください。