

prenatal yoga

マタニティヨガ 教室



妊婦さんにおこりやすい腰痛、からだのむくみ、足のつり等のマイナートラブルの緩和に効果的です。

お腹の赤ちゃんが大きくなるにつれてゆがんできがちなる骨盤を整え、ゆっくりと呼吸することでお産の時の呼吸の練習を行うことができます。

※13週～分娩前までの妊婦さんが受講できます。

※他院出産の方は産婦人科医師の許可を得てからご参加下さい。

時間

10時30分～11時30分（60分）

※10時15分～受付

開催日

毎月第2木曜日

2024年

5/9

6/13

7/11

8/8

9/12

10/10

11/14

12/12

2025年

1/9

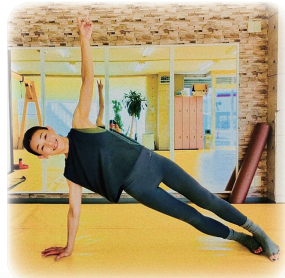
2/13

3/13

講師

ヨガ・ピラティス インストラクター

Sato Haruka 先生



持ち物

- お飲み物
- ハンドタオル 1枚
- バスタオル 1枚

★動きやすい服装でお越してください。
ヨガマットは病院で用意しています。

料金

1,800円（当院出産の方）
2,300円（他院出産の方）

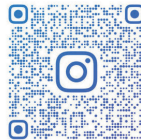
ご予約方法

あべクリニック産科婦人科 HP「教室予約」から
ご予約下さい。

他院出産の方はお電話（080-5552-5315）、
またはLINE、Instagram DMにて
お問い合わせください。



あべクリニック 母乳外来



@ABECLINIC_ISHINOMAKI

お知らせのほか、
開催している教室の様子も
ご覧いただけます♪

場所

あべクリニック産科婦人科
マタニティハウス さざんか

マタニティハウス
さざんか

あべクリニック
産科婦人科



商工信用様 ● ● 仙台トヨペット様

至矢本 大街道 至市内