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
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 00 分～ 10 時 45 分（45 分）
※9 時 45 分～受付

開催日　毎月第 2 木曜日

※2025 年 8/21 のみ第 3 木曜日開催となります。

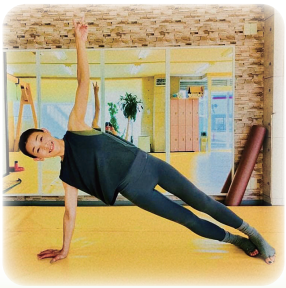
2025年
4/10　5/8　6/12　7/10　8/21　9/11　10/9　11/13　12/11

2026年
1/8　2/12　3/12

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ください。
ヨガマットは病院で用意しています。

料　金

妊婦さんどなたでも
1,300 円

ご予約方法

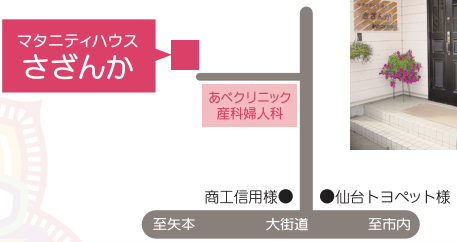
あべクリニック産科婦人科 HP「教室予約」から
ご予約下さい。
他院出産の方はお電話（080-5552-5315）、
または LINE、Instagram DM から
ご予約ください。

※お子様連れでお越しの際は、事前に LINE または Instagram DM で
お伝えください。保育士が託児に入ります♪

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