

産後のココロとカラダのケアにぴったり 産後ヨガ

産後のお母さま方に合うように体操が工夫されています。負担のないポーズでゆったりとした動きで構成され、1ヶ月健診後から行えます。産後の身体が楽になるように必要な体操が積極的に取り入れられています。場所を取らずに自宅でも簡単にでき、体力の消耗がなく行うことができます。



産後ヨガの効果

健康を保ち、腹式呼吸をしながらポーズをすることで内蔵が働き、神経のバランスが整ってきます。それによって骨盤底筋群をきたえ、便秘や腰痛、むくみなどの不快な症状の緩和にも効果があります。

開催日

2024年

5/7

6/25

7/16

8/20

9/17

2025年

10/15

11/26

12/17

1/4

2/18

3/11

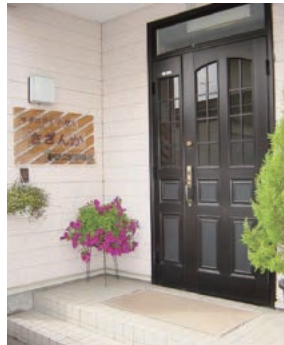
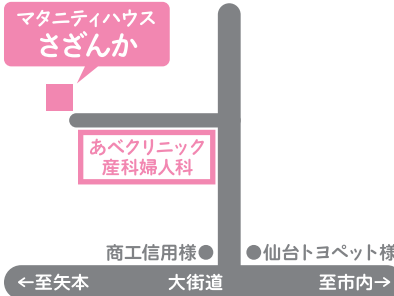
時間

10:30 ~ 11:30

(受付時間 10:00 ~ 10:30)

場所

マタニティハウス さざんか



予約

病院ホームページ教室予約からご予約ください。

※ 赤ちゃんを連れて受講できます。保育士が1名入ります♪

持ち物

- お飲み物
- 汗拭きタオル
- お子さまに必要な物
(オムツ、ミルク、おしゃぶり、お着替え等)

※ 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

1,800円 (当院出産の方)

2,300円 (他院出産の方)

講師

ヨガスタジオ HARERU 坂本佳那先生

