



マタニティ YOGA

第3土曜日 12:00~13:00 (要予約)

ココロとカラダをゆ〜ったりリラックス・・・♪
日々の心身の変化に不安を抱えていませんか？
ヨガの呼吸法で自律神経を整え、リフレッシュしましょう！
出産・育児に向けた体カアップにも効果的ですよ。

定員：7名様

参加費：無料

対象：妊娠16週以降の体調が良好で妊娠の経過が順調な方（医師から
運動の承諾を得ている方） ヨガが初めての方も大歓迎です♪

持ち物：バスタオル（お持ちの方はヨガマット）

運動できる服装でお越しください！

☆万一「体調が優れない」「お腹が張る」「出血がある」
などの場合は無理をせず、参加を見合わせてください。

アスク御殿浜こども園

☎077-531-2020 担当: 緩詰・川口

