

Maternity YOGA

ヨガを通してココロとカラダをリラックスさせたり、出産に向けての身体づくりをしませんか。助産師でもあるインストラクターが丁寧にお伝えします。
毎回ミニ母親学級付き♪ 日頃気になっているテーマについてお話しします。

日時：月 2 回 隔週金曜日 3/5 3/19 4/2 4/16

10：30～12：30

対象：妊娠 20 週以降、健康で妊娠経過が順調に進んでいる方

定員：4 名

参加料：1 回 ¥2500 全 4 回 ¥10000 (税込) お茶 & お菓子付き

場所：助産院エ・ク・ボ 札幌市西区発寒 6 条 10 丁目 10-3

内容：1 回目 基本のヨガなど

2 回目 肩こり対策のヨガなど

3 回目 腰痛対策のヨガなど

4 回目 出産に向けてのヨガなど

※毎回、血圧測定等体調確認をします。

持ち物：母子手帳、飲み物、フェイスタオル、大きめのバスタオル
動きやすい服装で参加してください。



講師紹介：高橋桂子

助産師。

助産院エ・ク・ボで出産や産後ケアを担当。

マタニティヨガ、産後ヨガインストラクター。

1 男 3 女、4 人の母。

お申し込み：QRコードを読み取るか
助産院エ・ク・ボのHPから申し込みください。

お問い合わせ：090-1380-2834 (高橋桂子)

