

# マタニティヨーガ・産後のヨーガ教室

女性の美と健康のために、体の中からキレイになれるヨーガをはじめませんか？

また、これから出産を控えた女性のために安産を願って心と体の出産準備を。産後の方には、産後の回復と育児疲れの解消におすすめです。ご希望のかたは、動きやすい服装でお越しください。

## マタニティヨーガ（妊娠16週以降）

- ・日 時：毎月第1・3水曜日 AM10:00～AM11:30
- ・参加費：1回1,200円
- ・持ち物：バスタオル・母子健康手帳
- ・ヨガマットがある方はお持ちください



## 産後のヨーガ（産後2ヶ月から産後1年3ヶ月までのママと赤ちゃん）

- ・日 時：毎月第2・4水曜日 AM10:00～AM11:00
- ・参加費：1回1,000円
- ・持ち物：バスタオル・母子健康手帳・赤ちゃんのおでかけセット
- ・ヨガマットがある方はお持ちください



- ・場所：ぼっこ助産院・いのちの応援舎2階 「おやこ広場」
- ・講師：香川県助産師会会員・ぼっこ助産院助産師
- ・お問い合わせ：087-844-4103
- ・お申し込み：HP お申し込みフォームから