



## 第2・4金曜日 マタニティヨガ



心身の変化が大きい妊娠期の、肩こりや腰痛、冷え性、むくみなど体の不調改善、体重増加防止、ストレス解消に、無理なく出来る運動にヨガは最適です。

ヨガの呼吸法は、出産時に大切な呼吸の練習にもなります。

呼吸で程よく体を動かし、筋力低下防止や、産後の不調予防や体型戻し、骨盤調整にもつながります。

心と体を整えながら、赤ちゃんとのつながりをより感じる時間を作りませんか？

ヨガが初めての方や、体が硬く運動が苦手な方でも大丈夫です。

少人数制でインストラクターがサポートいたしますので、気軽にご参加ください♪

### 第2・4金曜日 10:30 (後藤産婦人科医院受付集合)

- 対象：妊娠15週以降の、当院で検診または出産する妊婦さん  
張り止め処方や運動制限の無い妊婦さん
- ご予約方法：当院受付（電話予約可能046-823-2030）予約制
- 参加費：1,500円（レンタルマット、お茶付）
- 持ち物：大きめバスタオル、フェイスタオル、飲み物、母子手帳
- 服装：デニム以外の動きやすい服装  
(脱ぎ着出来る上着や、5本指靴下、レグウォーマーなどがあると快適です)



担当：鈴木夏樹（マタニティ整体逗子小坪海岸店ポトウリー代表）

後藤産婦人科医院で妊婦、産後整体を担当。ヨガ講師を10年以上続ける中で、自分で動く事と人の手によるケアの両方の大切さを感じ、整体師の経験も積み、自力と他力の両面から心と体の健康をサポート。

気になることがあれば、女性の体ケアのプロであり、育児中の母でもあるインストラクターに気軽にご相談ください。

公式ホームページ <http://www.mamatherapy.net/zushi/>