

妊婦さん向けのマタニティヨーガを再開！

素敵な先生と一緒に、
楽しくレッスンしませんか？

Maternity YOGA CLASS



ママ友達も
できる！

●マタニティヨーガとは

ゆったりとした動作と呼吸で筋肉をほぐすことにより、妊娠期間中の**腰痛・肩こり・こむら返り**など解消し、基礎代謝 UP により**体重増加を予防**することができる

こんな方におすすめ！

●運動したいけど、妊娠中にどのくらい体を動かしても大丈夫なのか分からぬ方
→資格を有するプロのインストラクターが指導を行います。
また、レッスン時にはメディカルチェックを行いますので、安心してご参加いただけます。

●出産に対して不安が強い方

→お産をよりリラックスして挑むためには、自分の身体の声を聴きながらお産をすることが大切です。マタニティヨーガを通して身体の声を聴く練習をしてみませんか？

Maternity YOGA CLASS

- 対象者：妊娠 16 週からお産の頃まで医師の許可があれば、ご参加いただけます。
※切迫流早産で医師より安静指示の出ている方や、子宮の張り止めの薬を内服している方、血圧が高い方、その他体調が悪い方は受講していただけません。
- 日 時：毎週月曜日 14 時から 1 時間程度
集合時間 13:45 (15 分前にはスタジオへお集まりください)
- 服 装：運動しやすい服装 (Tシャツ、スパッツ、ジャージなど動きやすい服装)
- 持ち物：タオル、飲み物 (水分補給用)
- 参加費：1回 500 円
- 場 所：3 階スタジオ
- 予 約：ご予約は受付またはネット予約から 2 日前土曜日 12:00 までにお取りください。
キャンセルは前日までにご連絡をください。
※当日キャンセルされた方は、キャンセル料 (500 円) を頂きます。ご了承ください。
- ※参加希望の方は、必ず医師の許可を受け、予約を取ってください。
- ※当日は胎児心音のチェックがありますので 15 分前にはスタジオへお集まりください。
(食事は 2 時間前までにお済ませください。)
- ※来院されましたら受付にて会計後、血圧を測り用紙をもってスタジオにお越しください。
- ※お子様連れでの参加はできません。

Maternity YOGA CLASS

●当日の流れ

ご来院

受付にてご精算、番号札を受け取る

血圧測定し用紙を3階スタジオへ持参

(130/80以上の方は2回測定し、
140/90以上の方は受付スタッフへ申し出てください)

13：45 メディカルチェック

14：00 ヨガ開始

15：00 ヨガ終了

メディカルチェックを行い、異常がなければ解散となります。お疲れ様でした！

●インストラクター紹介



かぜはや
風早いつみ

- ・日本マタニティフィットネス認定インストラクター
マタニティヨガ、ベビービクススペシャリスト
- ・サウンドハート代表 風早バレエ教室運営
- ・大阪医療技術学園専門学校 非常勤講師
- ・大阪樟蔭中学校 高等学校 非常勤講師
- ・マインドボディフィットネス認定講師