

妊婦さん向けのマタニティヨガを再開！

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ない方

→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。マタニティヨガを通して身体の声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 ヨーガ開始



15:00 ヨーガ終了

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