

# Maternity Yoga



当院では妊娠中の体調・体重管理のために  
マタニティヨガ教室を開催しています。  
赤ちゃん和妈妈の繋がりをヨガで感じられるだけでなく  
安産のために必要な体力づくりを行います。  
安定期に入りましたら、からだと気持ちを整えて  
落ち着いたお産ができますよう準備をしていきましょう！

日時：毎月第2・4金曜日

時間：10:00～11:30

会場：戸塚共立レディースクリニック1F  
(セミナールーム)

費用：1,000円

対象：医師の許可のある妊婦様  
(妊娠16週～35週)の方

持ち物：飲み物、汗拭きタオル

※動きやすい服装でお越しください



【お問い合わせ】

戸塚共立レディースクリニック

☎045-285-1103

(受付：平日9時～17時 土曜日:9時～13時)