

Maternity Yoga



当院では妊娠中の体調・体重管理のために
マタニティヨーガ教室を開催しています。
赤ちゃんとママ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2F
大会議室

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)