



# マタニティヨーガ教室

当院の助産師・看護師による教室を開催しております。  
自然出産を目指すために、  
マタニティ・ヨーガでリラックス法や  
お産に向けての体作りをして安産を目指しませんか？  
妊娠16週以降の方が対象です  
(※Drの許可をもらってください)

開催日：毎月第1・3金曜日

10：30～11：30

持ち物：母子手帳、タオル、動きやすい服装

料 金：初回無料、1回500円

