

マタニティヨガ教室

無料

マタニティ・ヨガは、妊婦さんでも無理なくできる、心と体の安定を目指した有酸素運動プログラムです。

講師には、助産師で日本マタニティ・ヨーガ協会の認定インストラクターでもある高森麻衣子先生(たかもり助産院)をおむかえします。

妊娠期に起こりがちな心身の不調をケアしつつ、リラックスできるひと時をすごしませんか？

日時：令和2年9月30日（水）
9：30～10：30

場所：神戸市立垂水体育館

定員：10人（先着）

*妊娠15週目以降の方

*医師の許可が必要です。

持ち物：バスタオル・飲み物

動きやすい服装

参加費：無料

申込期間：9月8日（火）～

申込方法：体育館窓口・電話・FAXのいずれか

※FAXの場合は住所、名前、年齢、
電話番号と、「マタニティヨガ教室参加希望」と
ご記入の上、下記FAX番号までお送り下さい。



<教室講師>

高森 麻衣子氏

1998年からパルモア病院(赤ちゃんにやさしい病院)で16年間勤務。

2014年4月、須磨区の自宅で母乳相談をメインに「たかもり助産院」を開業。

神戸市立垂水体育館

〒655-0033 垂水区旭が丘2丁目1-22 TEL 709-6262 FAX 709-6263

垂水体育館は、(公財)神戸市スポーツ協会、(公財)神戸YMCA、アシックススポーツファシリティーズ(株)が神戸市から選定をうけて運営をしています。