

# 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4年9月28日（水）

9：30～10：30

場所：神戸市立垂水体育館

定員：10人（先着）

対象：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（木）～



## マタニティヨガ教室

フリガナ		年齢
名前		
住所	〒	
電話番号		
妊娠周期	週目	出産予定日

受付番号		PC入力		確認者	
------	--	------	--	-----	--