

## マタニティヨガ・ベビービクスについて



内容	受講目安
<b>マタニティヨガ</b> 呼吸法やヨガのアーサナを使って <ul style="list-style-type: none"> <li>・マイナートラブルの解消</li> <li>・リラックス、リフレッシュ効果</li> <li>・赤ちゃんとの対話を楽しむ</li> <li>・出産に向けての体作り</li> </ul>	妊娠 14 週以降 ※医師の許可 が必要です
<b>ベビービクス</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ベビーマッサージとエクササイズ</li> </ul> 赤ちゃんが肌に触れられることで安心や愛情を感じ 親子の絆が深まります	生後 2 ヶ月～ 12 か月

- マタニティヨガ、ベビービクスは参加費 1000 円が必要となります。  
マタニティヨガは初回無料ですが、参加には医師の許可が必要となりますので、妊婦健診時にご相談ください。
- 当院では、各教室すべて **完全予約制** となっています
  - ・予約は産婦人科外来窓口と平日 14 時～16 時までの電話受付となります。
  - ・予約は開催日の 1 週間前までとなります。
- 月毎の教室案内を産婦人科外来に掲示していますのでご確認ください。