

マタニティ & ママベビー（産後ケア）ヨガ

妊娠期は大きな幸福感に包まれますが、体の急激な変化は心身にストレスを与え、不安定になりがちです。ヨガは、ポーズや呼吸で心身のバランスをととのえて自身の内側へと意識をむけていくもの。妊婦さんでも安全にできるようチョイスされたマタニティ・ヨガは、妊娠期を健やかに過ごし、お産のときの手助けにもなるでしょう。

骨盤まわりを適度に動かすことで、子宮が大きくなって圧迫した筋肉をほぐし、血液やリンパのめぐりをよくして、むくみや腰痛などを予防します。また、胎児が育つにつれて前にかかる重心のコントロールや、不安やストレスの解消にも役立ち、赤ちゃんと結ばれている大事な時間を穏やかに過ごすことができます。

さらに、ヨガで養った体力やバランス感覚は出産後の回復をスムーズにし、柔らかくなった腰椎や骨盤を正常なポジションへと戻してくれます。



- 対象 ・安定期（妊娠 15 週～）の正常経過の妊婦さん ＊担当医の了承が必要です
・産後3カ月を経過したママさん（生後3～9ヶ月のベビー同伴 OK）

- 開始 毎週金曜日 14:00～15:00

- 場所 アルモニ

- 講師 高橋 智美（チャイルドボディセラピストインストラクター養成校在学）



- 料金 初回体験 1回 2000円
2回目以降 1回 3000円
3回券（期限なし） 7500円
お月謝（4回） 8000円（2回まで振替可能）



- 持物 バスタオル、お飲み物（水分補給用）、動きやすく暖かい服装（ママベビーの方）上記持ち物+抱っこひも、ベビー用お飲み物

- 予約 定員12名（予約制）

*ご予約・お問合せはヨガスタジオアルモニまで

1か月前から前日20:00までご予約可能（アルモニがお休みの日は不可）



YOGA STUDIO HARMONIE (ヨガスタジオアルモニ)

ご予約・お問合せ **046-280-5435**

お問合せ home@harmonie-yoga.com