

Yoga

マタニティ ヨガ のご案内

第1・3 木曜日

14:00～15:00

岩田病院 2F プレイルーム

20週～34週の妊婦さん対象

※当院で分娩予約している方に限ります

講師

ヨガインストラクター SHINO

産婦人科医監修

マタニティ・産後ヨガ指導者

骨盤底筋トレーニング指導者



日時

毎月 第1・第3 木曜日 14:00~15:00

開始前に各自外来にて血圧測定をしていただき、2Fでメディカルチェックを行いますので
30分前にお越しください。

場所

2F プレイルーム

定員

9名

対象者

妊娠20週~34週の妊婦さんで当院分娩予約をしている方に限ります。

※お子様連れのご参加はご遠慮ください。

持ち物

バスタオル、飲み物

動きやすい服装でお越しください

スカートやジーンズは動きを制限してしまうので避けて下さい。更衣室はありません。

申し込み方法

健診までに同意書を記入していただき

健診時に医師より参加許可をもらって下さい。

参加許可が出た方は受付にて予約をお取りします。

※当日、天候等により中止になることもございます。

ホームページをご確認下さい。

