



インストラクター  
佐藤 珠葵  
理学療法士  
全米ヨガアライアンス認定講師 (RYT200)  
ムーンサイクルヨガ指導者講習修了



インストラクター  
都外川 希  
理学療法士  
骨盤底筋エクササイズ  
「Pilates」認定インストラクター

# 理学療法士による マザークラス はじまります

日時 毎月 第4土曜日 14:00~15:00

場所 本館7階 患者図書室

対象 当院でご出産予定の16週以降で主治医の許可がある方  
動きやすい服装で、母子手帳をご持参ください。参加無料。

お腹の中にいる赤ちゃんを感じながら、ヨガを通してゆっくりと呼吸やリラックスをしていきます。  
出産に必要な筋肉をつけて、赤ちゃんがうまれてきやすいように体を整えて行きましょう。

