

リフレッシュヨガ のご案内

マタニティの方も
ご参加いただけます

ヨガは、妊娠中に起きやすいむくみや、身体の重さ・腰痛などの不快な症状を、ヨガのポーズと呼吸法で緩和できるといわれています。加えて、精神を集中させることで妊娠中の不安定な気持ちをリラックスさせる効果もあります。心と身体に向き合って、お腹の赤ちゃんをゆっくりと感じる時間を過ごしてみませんか。

対象者

一般参加者

マタニティの場合は 16 週以降を目安に参加

※主治医の指示のもと、安定期に入った切迫兆候の無い妊婦さんが対象

日時

毎週火曜日 14:30 ~ 15:10

場所

i-Mall 南棟 2 階 MEDICAL FITNESS 24

料金

一回当たり 1,650 円 (税込)



MEDICAL FITNESS 24

Tel 06-4301-5620

Mail medical-fitness24@holonics.net

スタッフ常駐時間 月・水・金 11:30~20:00 火・木 9:00~20:00 土 9:00~17:30

※スタジオレッスン等でご対応できない場合もございます



リフレッシュヨガ
特設ページ



MEDICAL FITNESS 24
ホームページ