

# マタニティー ヨーガ

第1・3・5火曜日

出産に向けて身体を動かしながら、  
自分自身と赤ちゃんとの  
関係・感覚を深めていきます。  
陣痛を乗り切る呼吸法、赤ちゃんと  
対話をする瞑想法も行います。  
心身に変化のある素晴らしい時期の  
ヨーガを楽しみましょう。

- ◆日程◆ 毎月 第1・3・5火曜日
- ◆時間◆ 11:30~12:30
- ◆登録料◆ 2,000円(税込)／月
- ◆定員◆ 12名
- ◆対象◆ 安定期に入られた方  
(お子様連れでも受講できます)
- ◆講師◆ MEGURU先生

日本マタニティー・ヨーガ協会認定インストラクター

# フィットネス ダンス

第2・4火曜日

ストレッチや体幹トレーニング・  
筋力トレーニングを行い、部分的な  
シェイプアップやストレス解消を  
目指します。  
ダンスが未経験でもご安心ください。  
ダンスの要素を取り入れた  
ダンスエクササイズとなります。

- ◆日程◆ 毎月 第2・4火曜日
- ◆時間◆ 11:30~12:30
- ◆登録料◆ 2,000円(税込)／月
- ◆定員◆ 15名
- ◆対象◆ 成人の方  
(お子様連れでも受講できます)
- ◆講師◆ 田口真也先生