

出産に向けて整える妊娠期のからだケア

産前教室

出産と育児の準備を、より楽しく・安心できる内容でお届けします。
みなさまのご参加お待ちしております！

参加費
400円/回
(ベルフレンド会員)
※ベルフレンド非会員は
800円/回

水曜日
(第2週)

やさしくととのえる 骨盤マタニティヨガ

開催時間 13:00~14:00

妊婦さん一人ひとりの心とからだに寄り添い、無理なくほぐす整えるヨガ。骨盤ケアも取り入れ、健やかな妊娠生活をサポートします。

出産に向けてリラックスできる時間を過ごしましょう。



インストラクター

小池ちなみ

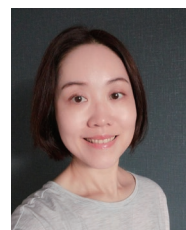
水曜日
(第4週)

マタニティ リフレッシュヨガ

開催時間 13:00~14:00

お腹の赤ちゃんと共に呼吸するママの心と体のためのヨガです。お産にも役立つ呼吸法や、体への意識の向け方を身につけることができます。気持ちよく全身を動かすことで、日々重くなる体をリフレッシュしましょう。

ヨガが初めての方にも安心してお越しいただける、分かりやすいレッスンを心がけています。ぜひお気軽にご参加下さい。



インストラクター

鎌田麻理子

木曜日
(第2週)

マタニティ ピラティス

開催時間 13:00~13:45

妊娠中の不調をやわらげながら、出産や産後に向けた体づくりを行います。呼吸ややさしい運動を通して、ご自身と赤ちゃんに向き合う時間を大切にします。



インストラクター

野田舞

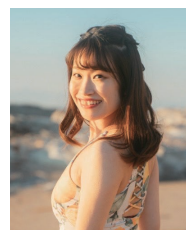
金曜日
(第2週)

マタニティ リラックスヨガ

開催時間 13:00~13:45

呼吸法と優しいポーズで心身のリラックスと妊娠中の不調を整えます。体調に合わせて無理なく参加できます。

妊娠中の不安やストレスを軽減、お腹の赤ちゃんにつながる贅沢な時間…
初めての方も大歓迎です！



インストラクター

久野絵美

ご予約はWEBまたはお電話にて受け付けています

WEB

QRコードを読み込んで
ご予約ください



お電話

TEL:052-879-6660

- 診療時間内にお電話ください
- 受付窓口で直接ご予約も可能です