



Hello baby



# マタニティ ヨガ



マタニティヨガで出産に向けての健康な身体づくりをしていきましょう。



## マタニティヨガクラス 毎週月曜 11:00~12:00

(祝日休み)

妊娠16週~の方(担当医師に安定期と認められ、  
レッスン参加の了承を得た方)が対象です。

インストラクター: **Satoko**



- ・ 入会金 年会費 ¥0
- ・ 初回体験レッスン (1回のみ) ¥1,000
- ・ 1レッスン ¥2,000
- ・ ヨガマット貸出 ¥200
- ・ 初回3回券 (有効期限2ヶ月間) ¥3,900
- ・ 3回券 (有効期限2ヶ月間) ¥5,000

(全て税込)

まずは、初回体験レッスンをお試しください!

### マタニティヨガの 効果1

出産に必要な筋肉や呼吸法を身につけて、スムーズな出産を迎える事が出来ます。

### マタニティヨガの 効果3

レッスン中、心と身体を穏やかにすることで、繋がっている赤ちゃんも穏やかに過ごす事が出来ます。

### マタニティヨガの 効果2

妊娠期特有の症状(肩こり・腰痛・むくみ・便秘など)を緩和することが出来ます。



〒124-0003 東京都葛飾区お花茶屋2-4-18  
TEL 03-5680-0610  
<http://www.prana-yoga.jp/>

ご予約は  
Webで

