



マタニティヨガのお知らせ

マタニティヨガはお母さんと赤ちゃんを結ぶ優しい時間です。

ゆったりと呼吸しながら心と体の安定を目指し、無理なく出産に必要な筋肉をつくりましょう♪

- *妊娠中の腰痛・肩こりが気になる方
- *体重増加予防に適度な運動をされたい方
- *身体の芯からリラックスをしたい方
- *出産に向けた体作りに



* 日程 *

日時：3月9日（金）、27日（火）

①11時～12時30分（妊娠4～7ヶ月）

②13時30分～15時（妊娠8～10ヶ月）

ところ：くすりのタカギ2階にて

参加費：一回1,000円

※身体を動かしやすい格好でいらしてください。

※ヨガマットをお持ちでない方は大判のバスタオルをご用意ください。



参加ご希望の方は、当店までご予約下さい！

くすりのタカギ

<http://www.kusurinotakagi.com>

大船渡市盛町字木町11-3

TEL: 0192-27-2585