

マタニティヨガ・産後のヨガ



レッスンはじめてみませんか？

(産前・産後3ヶ月からはじめられます。)

マタニティヨガでは、妊娠に伴う腰痛、肩こり、肥満、頭痛、足の付け根の痛みなどの諸症状をやわらげ、ヨガで腹筋力、呼吸力、骨盤の開閉力を強化して、出産までのゆううつな気分をとりのぞき、安産へと導いていきます。そして、日常生活で散漫になりがちな心をしずめ、分娩のための体力をつけていきます。

産後ヨガでは、骨盤底筋肉は押し広げられ元の締まった状態にはなっていないため、尿漏れや子宮が下がるなどにつながっていくので骨盤底筋肉を強化させ、また腹筋力も弱くなり腰はそり腰になっているのでそこを修正、強化のポーズを行います。

(妊婦によいアロマの香りとりラックスの音楽による独自の指導でより効果を高めます。)

教室：スタジオ ロータス

奈良市富雄元町2丁目4-5 (近鉄富雄駅より南へ徒歩1分)

マンション木村302号 3F

(マタニティヨガ) 火曜日 午後3時~4時15分

(産後ヨガ) 木曜日 午前2時~3時15分

月謝：マタニティ…月4回 6,500円 (ただし、杉江産婦人科に通院の方は6,000円)

産後……………月4回 5,500円

お問い合わせは … 中田 ヨガ講師 TEL・FAX 0742-51-6529

または 090-4303-6187

<http://www.nakatayoga.com>

神戸、森垣YOGAインストラクター資格取得、経験・実績22年
イギリス・ロンドン・アクティブバースセンター(自然分娩出産の為にセンター)にて
マタニティヨガ資格取得、国際アクティブバース(自然分娩)協会会員
ロンドンで指導経験5年。 経験豊かな女性講師が丁寧に指導いたします。

※ 体験料 ¥1,000 入会時に返金。

