

ゆるりと楽しむ マタニティヨガ



自分の心や身体
赤ちゃんとのつながりを感じながら
ヨガをしてみませんか
✿✿✿

日時

毎月第2・4木曜日 10:40~11:40

10/10・24 11/14・28 12/12・26 1/9・23 2/13・27 3/13・27

場所

西宮市 今津公民館（和室） 阪神今津駅徒歩5分

料金

1000円(税込)

持ち物

ヨガマットまたはバスタオル 飲み物 動きやすい服装

対象

妊娠16週以降で医師から運動の許可が出ている方
(難しい動きはないのでヨガ初めての方もどうぞ♪)

出張訪問専門助産院 茉莉花

助産師 吉川菜衣

お申し込みはこちらから↓

☎ 090-7363-2205

✉ yoshi.mw2384@gmail.com

📷 mw_maisun

妊娠中の疑問にも
お答えしていきます☺

