

マタニティコンディショニングクラス 始めます！



妊娠した！嬉しい！

でも、いままでのようには動けないし、体力が落ちるのが心配。

妊娠したら、背中がつかなくなったり、腰痛もでてきた。

足もつるなあ…

マタニティピラティスで体を動かして少しでも
改善してみませんか？

出産に向けた準備をして体を整えていきましょう！

*当院の妊婦健診で医師の許可をもらってください。

*お腹の張り止めのお薬を内服中の方は、おひかえください。

開催日時：第2・第4水曜日 15:15~16:15 (1時間)

参加方法：zoom 外来のマタニティクラスのファイル内に

ミーティングIDとパスコードがあるので確認してください。

参加対象週数：妊娠18週から妊娠36週目までの妊婦さん

内容：マタニティピラティス

(姿勢や筋力をととのえる

エクササイズです)

乳頭や会陰マッサージなど

ご自宅で用意していただくもの

- ・床に敷くもの バスタオルか、あればヨガマット
- ・クッション 1~2個
- ・フェイスタオル 1~2枚
- ・お水などの飲み物

動きやすい服装をお願いします！

☆問合せ先
日本海総合病院 (3階東病棟)
☎090-9806-8606