

マタニティビクス・マタニティヨガ スケジュール（2019年度）

妊娠13週から、体重コントロール、体力の増強、腰痛などの予防エクササイズや、安産のための妊婦体操などを取り入れたエアロビクス教室を開催しています。また、2018年度から新たに妊婦さんのためのヨガ教室を開始しました。

ヨガは体力増強や出産への体作り、マイナートラブルの予防はもちろんのこと、瞑想により心身を整えることもできます。どちらのクラスも資格をもった助産師が、妊婦に有効で安全なプログラムを指導しますので、体重コントロールや気分転換、分娩に向けて心身の準備をしておきたい方など、ぜひご参加ください。

なお、参加には医師の許可が必要です。健診の際に医師または助産師へお申し出ください。

【申込先】 熊本赤十字病院 産婦人科外来 TEL 096-384-2111（代）

※産婦人科13番窓口の予約ノートに記入をお願いします。

【日 時】 毎週金曜日（祝祭日を除く）

マタニティビクス・マタニティヨガ（隔週）

13:30～15:30

【場 所】 熊本赤十字病院 本館2階 202 講習室（産婦人科外来横）

【必要な物】 汗ふきタオル・飲料水・母子手帳

運動靴（ビクス）・ヨガマット（無料の貸し出しもあります）

【受講料】 1回 1,000円（税込）（2019.4月～2020.3月）



	ヨガ	ビクス	ヨガ	ビクス	
2019年	4月	5日	12日	19日	
	5月	10	17	24	
	6月	7	14	21	
	7月	5	12	19	
	8月	2	9	16	
	9月	6	13	20	
	10月	4	11	18	
	11月	1	8	15	
	12月	6	13	20	
	2020年	1月	10	17	24
		2月	7	14	21
		3月	6	13	休み