

マタニティビクス・マタニティヨガ スケジュール（2026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も開始しました。

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）

【日 時】 **マタニティビクス 第2・4金曜日**（祝祭日を除く）

マタニティヨガ 第1・3金曜日（祝祭日を除く）

13:30～15:30

【場 所】 熊本赤十字病院 本館 4階東病棟 フリースペースさくら

【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） 〈2026.4月～2027.3月〉



		ヨガ	ビクス	ヨガ	ビクス
2026年	4月		10日		24日
	5月		8日		22日
	6月		12日		26日
	7月		10日		24日
	8月	7日	14日	21日	28日
	9月	4日	11日	18日	25日
	10月	2日	9日	16日	23日
	11月	6日	13日	20日	27日
	12月	4日	11日	18日	25日
2027年	1月	/	8日	15日	22日
	2月	5日	12日	19日	26日
	3月	5日	12日	19日	26日