

マタニティーヨガレッスンについて

★マタニティーヨガとは★

マタニティーヨガとは、体幹やインナーマッスル鍛えることを目的とした通常のヨガとは違い、妊婦の体を考えて、ゆっくりとした動きで行う有酸素運動です。

妊娠中の体に負担がかからないようストレッチの様な動きで筋肉をほぐし、呼吸法を行います。

★レッスンへの参加は妊娠中期(妊娠 16 週以降)から★

妊娠初期の赤ちゃんは、お母さんのお腹の中で細胞分裂を繰り返し、中枢神経に心臓、耳や目、消化器に肺・・・と、身体の大切な器官が次々に作られていきます。目には見えないけれども、お母さんの身体の中ではめまぐるしい変化が起きているときです。変化が大きい分、心身ともに不安定な時期なので、レッスンには参加せずゆったりと過ごしましょう。

ヨガレッスンに参加できるのは胎盤が完成した妊娠中期(妊娠 16 週以降)、いわゆる『安定期』に入ってから。

胎盤は赤ちゃんの生命維持装置です。赤ちゃんは、この胎盤を通してお母さんから酸素や栄養を受け取ることができるのです。

ヨガレッスンへの参加希望される方は、事前に必ず医師の許可を得ましょう。

許可証は、医師の診察後にお渡しいたしますので、ご希望の方は診察前にスタッフへお申し出ください。

妊娠高血圧症候群の方、胎盤の位置異常と指摘されている方、切迫流産・切迫早産の方などは許可できない場合があります。これらの診断を受けていない方でも、お腹が張りやすい方や前回の妊娠時の経過によっては許可ができない場合がある事をご了承ください。

★注意★

医師から許可が下りればマタニティーヨガを行うことはできますが、妊娠中の身体は不安定なことが多く、その日その時で体調が変化します。

医師から許可が下りたからといって安心せず、マタニティーヨガを行う前には必ず自身の体調を確認しましょう。

たなベクリニック産科婦人科
院長 田邊 良平

TANABE CLINIC

ヨガ教室のご案内

対象者：産科(医師の許可必要)・婦人科 当院受診歴がある方

日程：第1・3水曜日(マタニティー) 母子手帳、許可証持参
第2・4水曜日(産後・婦人科)

時間・レッスン料：10:00～1時間 500円

場所：クリニック内3階マザーホール(当日は受付後3Fへ)

講師：くにまさ ともこ先生

予約人数：6人 (ご予約は前日17時までにお願ひします)

予約方法：携帯・院内タッチパネル

服装：動きやすい服装

～ こんな方におすすめします!! ～

運動不足を解消したいけど運動は苦手

ヨガをやってみたいけど体力に自信ない…

体の中からきれいになりたい!

冷え性、むくみを改善したい方

心と体、両方ケアしたい



無理なく、ゆっくり体をほぐしてみませんか?

ぜひお待ちしております!

服装や持参して頂く物など詳しくはスタッフへお問い合わせください。

※コロナ感染予防のためマスク着用にご協力ください。