

白水レディースクリニック

# マタニティヨガ

～心と体健やかなマタニティライフを～

## <心のケア>

- ・リラックス
- ・すっきり!イライラ解消
- ・心ぼかぼか 不安解消
- ・マタニティ友達とおしゃべり♪
- ・気を整える
- ・ママになる準備

2018年より始動  
お楽しみに♪



## <体のケア>

- ・腰痛、肩こり、むくみ、便秘など  
体の様々なトラブル緩和
- ・免疫力アップ 風邪予防
- ・産前産後の体重体形整える
- ・骨盤整え、強化
- ・血行促進
- ・体ぼかぼか 冷え性対策

毎月第1と第3火曜日 13時～14時30分

場所 白水レディースクリニック 2階スタジオ  
参加費 500円 (マタニティハーブティ付)  
定員 8名(予約制) ※安定期 妊娠15週くらいから

お持ちしていただくもの

バスタオル(ヨガマット)、タオル、

動きやすい服でお越しください(着替えられても大丈夫です)



講師 松川直子

ヨガインストラクター、ベビーマッサージインストラクター  
ベビーヨガインストラクター、だっことおんぶの専門家

ヨガ、ベビークラス講師歴年 福岡佐賀長崎など  
産前産後の心と体のケアを行っております。

※お問合せ・ご予約は受付・スタッフまでお気軽にお声おかけください